



پدیده‌ی شگفت‌انگیز

# خواب‌گاه‌های کنترل رویا و پیام‌نویسیم



گردآوری و تألیف:  
سعید قارنقی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پدیدہ شگفت انگیز

## خواب آگاہی و کنترل رؤیا

را بیاموزیم

گردآوری و تألیف:

سعید قارلُقی



شماره ۱۳۸۹/۹۹ - سید سعید، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور : پدیده شگفت‌انگیز خواب آگاهی و کنترل رؤیا را  
بیاموزیم / گردآوری و تالیف سعید قارلقی.  
مشخصات نشر : تهران: سفیراردهال، ۱۳۸۹.  
مشخصات ظاهری : ۲۰۸ ص: جدول.  
شابک : ۳۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۷-۹۰-۴  
وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
یادداشت : کتابنامه به صورت زیرنویس.  
موضوع : رویابینی آگاهانه  
رده بندی کنگره : ۱۳۸۹ ق ۲ / ۹۹ / ۱۰۹۹ BF  
رده بندی دیویی : ۱۵۴ / ۶۳  
شماره کتابشناسی ملی : ۲۰۷۹۷۳۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۲۷-۹۰-۴



انتشارات سفیر اردهال

تهران: خیابان مفتاح، خیابان سمیه، روبروی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۲، واحد ۷  
پدیده شگفت‌انگیز خواب آگاهی و کنترل رؤیا را بیاموزیم

© حق چاپ: ۱۳۸۹، انتشارات سفیراردهال [www.safirardehal.ir](http://www.safirardehal.ir)

نوبت چاپ: اول

نوشته: سعید قارلقی

طراح جلد: سعادت‌مند

ناظر فنی: سید حسین عابدینی اردهالی

حروف متن: زر ۱۳ روی ۲۳

چاپ: مشعر صحافی: موثق لیتوگرافی: نویس

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

کاغذ: تحریر سفید ۷۰ گرمی

شماره نشر: ۹۶

بها: ۳۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

تقدیم به روان پاک پدر و مادرم که جای خالی آنها را  
بیش از هر چیزی حس می‌کنم و تقدیم به همسر مهربانم  
که اگر زمینه سازیها و تلاشهای او نبود هیچگاه موفق به  
اتمام این کار نمی‌شدم.

## «دکتر استیفن لابرژ پایه‌گذار خواب آگاهی»

وی در سال ۱۹۴۷ بدنیا آمد و در سال ۱۹۶۷ به دریافت لیسانس ریاضیات نائل شد. هم‌چنین دارای مدارک فوق لیسانس در رشته فیزیک شیمی و دکترای رشته فیزیولوژی روان می‌باشد. او تحقیقاتش را برای پایان نامه دکترای خود در دانشگاه استنفورد آمریکا به خواب آگاهی اختصاص داد. از آن زمان تا کنون حدود چهل سال است که به کمک همکارانش به طور اختصاصی به این تحقیقات پرداخته است. وی روش‌های کارآمدی برای رسیدن به خواب آگاهی و یادگیری آن ابداع کرده است. در سال ۱۹۷۸ مؤسسه خواب آگاهی را پایه‌گذاری کرد و تاکنون به تنهایی یا مشترکاً ۵ کتاب و نزدیک به ۵۰ مقاله در این باره نگاشته است. او توانست با تلاشهای مداوم خواب آگاهی را مورد پذیرش انجمن مطالعات روانی - فیزیولوژیکی خواب (APSS) قرار دهد.

کتابهای او درباره خواب آگاهی عبارتند از:

- ۱- خواب آگاهی / ۱۹۸۵
- ۲- کنترل رؤیاها / ۱۹۸۷ (نوارهای صوتی)
- ۳- جستجوی دنیای خواب آگاهی / ۱۹۹۰ همراه با هاوارد رین گولد
- ۴- راهنمای رؤیاها / ۲۰۰۲ با کمک لیزا لئارد
- ۵- خواب آگاهی / ۲۰۰۴ (کتاب آموزشی همراه با سی دی)
- ۶- خواب آگاهی / ۲۰۰۹ (مجموعه مقاله همراه با سی دی)

## فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
تاریخچه خواب آگاهی.....	۱۳
فوائد و کاربردهای خواب آگاهی.....	۲۱
آموزش خواب آگاهی.....	۳۵
خواب آگاهی چیست؟.....	۳۵
مراحل خواب.....	۳۶
انواع خواب آگاهی.....	۴۲
روشها و تمرینات.....	۴۵
روشهای طولانی کردن خواب آگاهی.....	۶۵
کنترل رؤیاها.....	۸۷
نظرات مختلف درباره کنترل رؤیا.....	۸۸
روشهای کنترل رؤیا.....	۱۰۳
تمرینات کنترل رؤیا.....	۱۰۶
کاربردهای کنترل رؤیا.....	۱۱۱
زمان مناسب خواب آگاهی.....	۱۲۵
خواب آگاهی و تجربه برون تنی.....	۱۴۱

- خواب‌آگاهی و عقلانیت..... ۱۵۷
- فن آوریها و ابزارهای خواب‌آگاهی..... ۱۷۱
- گذشته و آینده تحقیقات خواب‌آگاهی..... ۱۸۷
- تحقیقات درباره ابزارهای تلقین خواب‌آگاهی..... ۱۹۱
- لازمه‌های فیزیولوژیکی و درآمیختگی محرکها..... ۱۹۲
- ارتباطات ذهنی - بدنی در طول رؤیابینی..... ۱۹۲
- بهترین منابع یادگیری خواب‌آگاهی و فهرست منابع..... ۲۰۱



## درباره نویسنده

در سال ۱۳۴۹ خورشیدی در شهرستان کویری قم بدنیا آمدم. والدینم از اهالی روستای قارلق از توابع نوبران ساوه بودند که به دلایل مذهبی به قم مهاجرت کرده بودند. دیپلم خود را در قم گرفتم و بعد از خدمت سربازی وارد تربیت معلم تهران شدم. لیسانس علوم تربیتی نتیجه تحصیلات من در آنجا بود و اکنون بیست سال است که در آموزش و پرورش تهران به شغل مورد علاقه‌ام یعنی معلمی مشغول هستم. از کودکی علاقه بسیاری به موضوعات روانشناسی و هم چنین مترجمی زبان انگلیسی داشتم. با اینکه ۳ بار در رشته مترجمی زبان انگلیسی پذیرفته شدم ولی امکان ادامه تحصیل برایم پیش نیامد. بنابراین از سال هشتاد به طور خود جوش شروع به ترجمه کردم. وقتی در سال ۸۵ با مقوله خواب آگاهی آشنا شدم به طور جدی به مطالعه، ترجمه و تحقیق در این زمینه مشغول شدم. این کتاب نتیجه تلاشهای این سالهای من بوده است.

امید که مورد پذیرش جامعه علمی و مردم فرهیخته ایران عزیز قرار گیرد و عامل شروع تحقیقات علمی و ورود اساتید و علاقه مندان به این موضوع بسیار زیبا و مفید گردد.

## مقدمه

شاید هیچ تجربه‌ای در طول حیات بشر به اندازه خواب و رؤیا عمومیت نداشته باشد. هیچ انسانی وجود ندارد که نخوابد و خواب نیند. این دو پدیده جذاب و پر از راز همیشه همراه انسان بوده‌اند و هم قسمت عظیمی از عمر او را به خود اختصاص داده‌اند و هم بخش بزرگی از توجه و کنجکاوی او را به سمت خود جلب کرده‌اند. درباره خواب و رؤیا از گذشته تا حال تحقیقات بسیاری انجام گرفته و نظرات بسیاری هم ارائه شده‌اند. اما آنچه که ما در این اثر به آن می‌پردازیم دانش و مهارتی است که دامنه تحقیقات درباره آن عمر زیادی ندارد. گذشته از یوگی‌های تبتی که حدود هزار سال است که به تمرینات شخصی در این باره پرداخته‌اند اما تحقیقات علمی در این زمینه هنوز عمری تقریباً صد ساله دارد که در ابتدا بسیار پراکنده بوده است. شاید دهه ۷۰ میلادی را بتوانیم شروع تحقیقات دامنه‌دار و هدفمند در این رشته بدانیم. زمانی که دکتر استیفن لابرژ در دانشگاه استنفورد آمریکا پایان‌نامه دکترای خود را درباره این موضوع می‌نوشت از آن زمان تاکنون پیشرفتهای وسیعی درباره تحقیق روی شناخت این پدیده جذاب و فوائد آن صورت گرفته است. حتی تکنولوژی هم به کمک محققین آمده است تا در ساخت وسایل تحقیقی و حتی وسایلی که

به کمک یادگیرنده‌ی این رشته می‌آیند تا آنها را همراهی کند.

آنچه که مرا ترغیب به نوشتن این اثر کرد شناساندن این پدیده زیبا و پر فایده به ایرانیان عزیز بود. از آنجایی که این رشته در ایران بسیار ناشناس است تصمیم گرفتم که با زبانی بسیار ساده و با استفاده از مقالات بسیار معتبر این اثر را آماده کنم، چرا که معتقدم همیشه قدمهای اول برای شناساندن یک پدیده جدید باید ساده و قابل هضم بودن آن باشد. از طرفی چون تنها کاری که در ایران درباره خواب‌آگاهی منتشر شده بود ترجمه کتاب پرارزش دکتر لابرژ به نام «خواب‌آگاهی» توسط آقای افشین آزادمنش بود و این ترجمه نسبتاً ثقیل بود نتوانست باعث شناساندن و ترغیب عموم مردم و متخصصان به این سمت گردد. هر چند آشنایی بنده با این رشته توسط همین کتاب صورت گرفت اما هنوز حس می‌کنم برای جذب شدن و شناساندن جاذبه‌های بی‌شمار خواب‌آگاهی نیاز به اثری ساده‌تر و جامع‌تر است. لذا تصمیم گرفتم مجموعه‌ای فراهم آورم که هم کامل‌تر باشد و بیشتر موضوعات مربوط به خواب‌آگاهی را در خود جای دهد و هم ساده و قابل فهم‌تر باشد.

این مجموعه ترجمه یازده مقاله معتبر از دکتر لابرژ و همکارانش می‌باشد. البته ما برای جلوگیری از تکرار مطالب که در بعضی مقالات وجود داشت به یک طبقه‌بندی دست زدیم. مطالب را به ترتیب نیاز و اولویت فهرست‌بندی کردیم تا خواننده دچار مشکل نشود. از کتاب «خواب‌آگاهی» که تنها مرجع فارسی در اختیار ما بود بیشتر در فصلهای اول تا چهارم استفاده کردیم. هر کجا که مطلبی از این کتاب نقل شده است آن را داخل « » قرار دادیم تا از تکرار ارجاع به منبع بکاهیم. اگر مطلبی را

برای ساده‌تر شدن فهم مطالب اضافه کرده‌ایم آنها را داخل پرانتز قرار دادیم.

در آخر امیدوارم کاستی‌های موجود را بر بنده ببخشاید و مرا از راهنمایی‌های خود محروم نکنید. بسیار باعث خوشحالی بنده است اگر محققین و متخصصانی که امکان تحقیق‌های علمی در این زمینه را دارند پا به میدان بگذارند تا ما نیز در قافله علم که قرن‌ها قافله سالار آنها بودیم دوباره سرآمد باشیم و با تلاشهای خود امکان استفاده از فوائد علوم مختلف را در بهبود زندگی فردی و اجتماعی انسانها فراهم آوریم.

سعید قارلقی

بهمن ماه ۱۳۸۸

## تاریخچه خواب آگاهی

خوابیدن و خواب دیدن (رویابینی) دو پدیده جذابی هستند که از بدو خلقت انسان با او همراه بوده‌اند و همیشه به شکل یک معما و راز جذاب ذهن انسان را به خود مشغول کرده‌اند. اما اینکه از چه زمانی انسان به تحقیق درباره خواب و رویا دست زده است دقیقاً مشخص نیست. به هر حال تا آنجایی که بشر به یاد دارد این پدیده‌های عجیب و زیبا موضوع جالبی برای او بوده‌اند. تقریباً در تمام فرهنگها و اقوام به رویابینی و اثرات آن در زندگی افراد توجه شده است. وجود کتابهای تعبیر خواب و معبران رویا نشانگر این موضوع است که در گذشته پادشاهان برای خود خواب‌گزارهای مخصوصی داشته‌اند و حتی از روی تعبیر خواب آنها دست به کارهای بزرگی زده‌اند و دستورات مفید و مضر فراوانی صادر کرده‌اند. در میان پیامبران هم نمونه‌های بسیاری می‌یابیم که نشان‌دهنده توجه آنان به این موضوع است. تعبیرات خواب حضرت یوسف (ع) نمونه‌های بسیار واضحی از این موارد است و حتی وی به اینکه علم تعبیر خواب را لطفی از طرف خداوند می‌داند افتخار می‌کند. از طرفی خوابی که فرعون دید و دست به کشتار کودکان تازه متولد شده زد و هزاران نمونه دیگر که در حافظه تاریخی بشر مانده است نشان از اهمیت رویا برای انسان دارد.

اما آنچه که در این کتاب سعی دارم به تشریح آن پردازم مسئله تعبیر

خواب نیست، بلکه یکی از علوم بسیار جدید درباره رویایی به نام «خواب‌آگاهی» است. این مهارت و دانش بسیار سودمند را در فصول بعد کاملاً توضیح خواهم داد و به آموزش آن خواهم پرداخت. اما در این فصل لازم است تاریخچه مختصری از استفاده و تحقیق درباره آن را بازگو کنیم تا ریشه‌های توجه علاقمندان و محققین را بیابیم.

خواب‌آگاهی پدیده‌ای است که در بین یوگی‌های تبتی از هزار سال پیش وجود داشته و قسمتی از تعلیمات آنها بوده است، اما به علت عدم انتشار آن و مخفی نگه داشتن تجربیات شخصی در بین آنها چیز زیادی درباره میزان پیشرفت خواب‌آگاهی در بین آنها نمی‌دانیم.

"بوداییان تبتی دست کم از قرن هجدهم به خواب‌آگاهی در جهت کشف خویشتن، بهای زیادی داده‌اند. تارتانگ تولکو نوشته است: درک حین رویا که روایت یک رویا است می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. مثلاً می‌توانیم از تجربه‌های رویایی خود برای ایجاد نگرشی منعطف‌تر و همین‌طور فراگرفتن ایجاد تغییر در خودمان استفاده ببریم. در نتیجه با ممارست در خواب‌آگاهی تجربیاتمان در زندگی بیداری وضوح بیشتری می‌یابد و متحول می‌گردد."<sup>۱</sup>

"نوشتارهای مذهبی مشرق زمین و نوشتارهای روانشناسی، حاوی تعدادی تذکاریه و شیوه‌های پیشنهادی برای خواب‌آگاهی هستند. تا آن جا که من می‌دانم، دیرین‌ترین توضیح مکتوب درباره‌ی خواب‌آگاهی که آن را مهارتی قابل فراگیری می‌شمارد، دست‌نویس تبتی قرن هشتم «یوگای وضعیت روینا» است که شیوه‌های متعددی را برای القای

خواب آگاهی برمی شمارد."

علاوه بر یوگی های تبتی که اهمیت بسیار زیادی به آگاهی در رویا قائل بودند، در هندوستان نیز به آن توجه می شد. یک متن تانترایی متعلق به قرن دهم وجود دارد که اشاراتش به شیوه ای برای ابقای آگاهی در حین خواب است. قرن ها بعد در حین شکوفایی تمدن اسلامی، مراجع دیگر خواب آگاهی از راه می رسند.

گویند صوفی نام آور اسپانیایی در قرن نهم میلادی، ابن عربی که در دنیای اعراب به «استاد کبیر» مرسوم است، خاطر نشان نموده که «شخص باید بر افکارش در خواب مسلط باشد تعلیم این هشیاری فوائد زیادی را برای فرد به بار می آورد. هر کسی باید اکتساب این قابلیت را بر خود فرض بداند»<sup>۱</sup>.

به غرب برویم، در آنجا نیز تا قبل از قرن نوزدهم که تحقیقات علمی درباره خواب شروع شد گزارشات پراکنده ای از این موضوع باقی مانده است. قدیمی ترین گزارش درباره خواب آگاه شدن در نامه ای از آگوستین قدیس برجای مانده است که در ۴۱۵ پس از میلاد نگاشته شده است.

تحقیق درباره رویا و خواب آگاهی در قرن نوزدهم شکلی جدی به خود می گیرد. پیشروترین کسی که در این زمینه فعالیت کرده «مارکی دوهروه دو سنت دونی» است که در کتاب مشهورش «رویاها و شیوه هدایتشان» که در سال ۱۸۶۷ منتشر کرد نتیجه بیست سال تحقیق درباره رویا را مستند کرد. از دیگر کسانی که درباره رویا به تحقیق پرداخته اند می توان به

«فروید» «آلفرد موری» و «هیولاک الیس» اشاره کرد. «با اینکه موری خود یکی از پیشروان تحقیق علمی درباره رؤیا بود اما شخصاً با پدیده خواب‌آگاهی آشنایی نداشت و از او نقل می‌کنند که اظهار داشته است. اینها را نمی‌شود گفت رؤیا.»

"از اینها که بگذریم نخستین تحقیقات جدی درباره هشیاری در خواب را به «فردریک ویلمز وان ادن» روان‌پزشک و نویسنده پرآوازه‌ی آلمانی مدیونیم. در سال ۱۹۱۳ وان ادن مقاله‌ای را به جامعه‌ی تحقیقات روان‌پزشکی تقدیم داشت که از ۳۵۲ مورد خواب‌آگاهی بین سالهای ۱۸۹۸ و ۱۹۱۲ گزارش می‌داد." در هلند نیز همزمان با «وان ادن» زیست‌شناس فرانسوی «ایو دولاز» به بررسی خواب‌آگاهی سرگرم بود. خانم «مری آرنولد فارستر» و هم‌میهنش «هیو کالووی» هم در پی کشف دنیای زیبای خواب‌آگاهی بودند. کالووی تجارب و تحقیقات وسیع‌تری انجام داد و نوشته‌هایش را با نام مستعار «اولیور فاکس» منتشر کرد و خواب‌آگاهی‌هایش را «رؤیای معرفت» نامید.

«آیوانی امبری براون» در مقاله ۱۹۳۶ خویش، رؤیاهایی که در آنها رؤیابین می‌داند که در خواب است در مجله روانشناسی غیرعادی از حدود یکصد تجربه خواب‌آگاهی خویش گزارش می‌کند.

مقاله براون، تا همین سالهای اخیر<sup>۱</sup> یکی از تنها دو مقاله حائز اهمیتی است که به هواداری از موضوع خواب‌آگاهی در روند کلی روانشناسی نگاشته شده است.

مقاله دیگری که دو سال بعد نوشته شد از «دکتر هارولد فون موئرز

۱- منظور سال نوشتن این کتاب توسط دکتر لابرژ یعنی ۱۹۸۵ است.



مسمر<sup>۱</sup> آلمانی بود.

"ده سال بعد «ناتان راپورت» روان پزشک آمریکایی در ستایش حظ برون از خواب آگاهی مقاله‌ای با عنوان «رؤیاهای مطبوع» نوشت."<sup>۲</sup>  
به هر حال، تحقیقات درباره خواب آگاهی به صورت پراکنده ادامه می‌یابد تا در نیمه دوم قرن بیستم شکل کاملاً علمی و جدی به خود می‌گیرد. دو عامل برای تولد چنین تحقیقاتی کمک فراوان کرد. یکی تولد روانشناسی تجربی در قرن ۱۹ و پیشرفت آن در قرن بیستم بود و دیگری پیشرفت فن آوری و اختراع ابزارهای دقیق علمی برای کاوش در دنیای رؤیا بود. با ابداع ابزارهای دقیق، امکان اندازه گیری تمام اعمال حیاتی انسان و ثبت آنها فراهم گردید. ابزاری چون ثبت کننده فعالیت و امواج مغز یعنی EEG<sup>۱</sup> (الکترانسفالوگرام) این امکان را ایجاد کرد که در هنگام خواب و مراحل آن<sup>۲</sup> و در طول خواب آگاهی و رؤیا دیدن امواج مغز را ثبت کنند و آنها را با هم و با امواج مغز در زمان بیداری مقایسه نمایند. همین کار باعث فهمیدن این نکته شد که رؤیا دیدن در مراحل سبک تر خواب به وقوع می‌پیوندد.

از دیگر کشفیات مهم این بود که زمان رؤیا دیدن ارتباط نزدیکی با حرکات سریع چشم (Rem)<sup>۳</sup> دارد. اندازه گیری این حرکات سریع چشم توسط الکترودهایی که در جلو چشم‌های آزمودنی چسبانده می‌شوند قابل مشاهده هستند. این کار به الکترواوکولوگرام یا EOG شهرت دارد. به این طریق و با مقایسه نتایج ثبت شده EEG, EOG متوجه شدند که در طول

1- Electroencephalogram

۲- درباره مراحل رؤیا در فصول بعد توضیح خواهیم داد.

۳- Rapid eye movements مرحله‌ای از خواب سبک که در آن رؤیا می‌بینیم.

یک خواب شبانه کامل چند بار و به چه مدت خواب می‌بینیم و آیا هستند کسانی که هرگز خواب نبینند، یا خوابشان را به یاد نیاورند.

در این سالها سه نفر بیش‌ترین تحقیقات علمی درباره خواب‌آگاهی را داشته‌اند و در طی ۳۰ سال هزاران بررسی خواب و رویا ارائه کرده‌اند. آن سه نفر عبارتند از: کلیت من، ویلیام سی دِمنت و آسه رِنسکی.

تحقیقات در این زمینه که در دهه ۵۰ و ۶۰ اوج گرفته بود دوباره کند شد تا اینکه در اواخر دهه ۷۰ دوباره پیگیری شد و موجب پیدایش علم خواب‌آگاهی گردید. "یکی از مهمترین وقایع، انتشار کتابی به نام «خواب‌آگاهی‌ها» به قلم «سلیا گرین» فرا روانشناس انگلیسی بود." کتاب «چارلز تارت» در سال ۱۹۶۹ به نام «وضعیت‌های دگرگون شده آگاهی» اشتیاق گسترده‌ای در زمینه خواب‌آگاهی را سبب شد. با این حال، هنوز مجامع علمی در برابر این علم ایستاده بودند و آن را نمی‌پذیرفتند. در دهه ۷۰ نوشته‌های سه نفر تأثیر زیادی در توجه عموم مردم به این موضوع ایجاد کرد. کتاب «آن فارادی» روان‌درمانگر و محقق خواب، کتاب «رویابینی خلاق» اثر پاتریشیا گارفیلد و آثار «کارلوس کاستاندا».

این تلاشها ادامه می‌یابد و از طرف مخالفینی هم که اعتقادی به این امر نداشتند مورد انتقاد قرار می‌گیرد. مخالفینی همچون «نورمن مالکوم»، «سانتا کروز» و «ارنست هارتمان» که کتابها و مقالاتی در مخالفت با این پدیده نوشتند.

اما آنچه که همه این تلاشها را به نتیجه رساند و بالاخره خواب‌آگاهی مورد پذیرش انجمن مطالعات روانی و فیزیولوژیکی خواب (APSS) قرار گرفت، ورود دکتر «استیفن لابرژ» از دانشگاه استنفورد آمریکا به صحنه

تحقیقات در این زمینه بود.

وی که از پنج سالگی دارای خواب آگاهی‌های گاه و بیگاه می‌شد در سال ۱۹۴۷ به دنیا آمده بود. دارای مدرک لیسانس ریاضیات، فوق لیسانس فیزیک شیمی و دکترای رشته روانی - فیزیولوژیکی می‌باشد. وی تا کنون به تنهایی و یا مشترکاً ۵ کتاب نگاشته و نزدیک به ۵۰ مقاله در این باره نوشته است. هنوز هم پس از سه دهه مشغول انجام تحقیقات در دانشگاه استنفورد درباره خواب آگاهی می‌باشد. در پایان لازم است از «آلن ورسلی» خواب آگاه برجسته و محقق بزرگ این رشته که همپای دکتر لابرز در لیورپول مشغول تحقیق است نام ببریم.

## فوائد و کاربردهای خواب آگاهی

اگر به تاریخچه پیدایش تمام علوم، چه علوم تجربی و چه انسانی توجه کنیم می‌بینیم که دو عامل بسیار اساسی در آنها نقش داشته‌اند، یکی حس کنجکاوی بشر که لحظه‌ای او را آرام نمی‌گذارد و دیگری برطرف کردن نیازها. حتی علمی که برای ارضای کنجکاوی انسان طلوع کردند در نهایت به سمت حل مشکلات و برطرف کردن نیازهای ما رفتند. شاید اگر بیماری وجود نداشت هیچگاه علم طب بوجود نمی‌آمد و اگر مشکلات روحی و روانی در جوامع بشری نبود علم روانشناسی و روانکاوی متولد نمی‌شد. از طرف دیگر همه این علوم کمابیش در ابتدای ظهور با مخالفت‌های مختلف روبرو می‌شدند. گاه با مخالفت‌های مذهبی، گاه عرفی، گاه مخالفت‌های علمی و حتی سیاسی دست و پنجه نرم می‌کردند. اما هنگامی که فوائد و آثار آن آشکار می‌شد مخالفت‌ها به کنار می‌رفتند و راه برای پیشرفت آنها هموارتر می‌گشت. زمانی هپنوتیزم از هر طرف مورد هجوم و حملات مختلف بود ولی امروزه در بسیاری از بیمارستان‌های بزرگ دنیا در کنار دیگر پزشکان یاری رسان بیماران است و در بسیاری موارد به جای بیهوشی و یا درمان مشکلات دندان از آن استفاده می‌شود.

خواب آگاهی هم به عنوان علمی بسیار نوپا که هنوز چهار دهه از تولد آن نگذشته است با مخالفت‌ها و سختی‌های بسیاری روبرو بود. اکنون با

آشکار شدن فوائد و کاربردهای بسیار نافع و در دسترس آن توجه بسیاری از محققین و حتی عموم مردم را جلب کرده است. معمولاً اولین سؤالاتی که ممکن است برای هر کسی که برای اولین بار با این پدیده علمی قرن بیستم آشنا می‌شود پیش بیاید این باشد که: فایده یادگیری خواب‌آگاهی چیست؟ و اصولاً چه نقشی در زندگی بیداری و واقعی ما دارد؟ یا چه استفاده‌هایی از آن می‌توان در طول زندگی بیداری برد؟

قبل از برشمردن فوائد و کاربردهای بسیار خواب‌آگاهی لازم است درباره موضوعی که در فصول بعد توضیح کاملتری از آن را خواهید خواند اشاره مختصری بنمایم، چرا که نتیجه این تحقیق بسیار مهم ارزش کاربردهای خواب‌آگاهی را دو چندان می‌کند. آن نکته این است که محققان علم رویا و خواب‌آگاهی متوجه شده‌اند که تمام اعمالی که ما در طی یک رویا انجام می‌دهیم و همه احساسات و افکاری که در طول یک رویا به آنها دست می‌یابیم همان تأثیر را روی جسم و روح ما می‌گذارند که انجام آن اعمال در بیداری. یعنی اگر عملی مانند نزدیکی جنسی یا بخشش و مهر و محبت یا حتی اعمال منفی مانند پر خاشگری و ... در رویا به ما دست دهد گویا همین عمل را در بیداری انجام داده‌ایم. حتی تحقیقات نشان داده که انجام اعمال منفی در خواب به خاطر بی‌زیان بودن و کاملاً شخصی بودن آنها اثر مثبت در زمان بیداری بر روی جسم و روح ما دارد. پس بیایم از این امکان و استعداد خدادادی برای رسیدن به یک زندگی سالم‌تر، آرام‌تر و تکامل یافته‌تر استفاده کنیم و آن را با این جملات که رویا دیدن امری غیر واقعی و غیر قابل کنترل است هدر ندهیم. و اما فوائد و کاربردهای خواب‌آگاهی:

## ۱- تحقق آرزوهای غیر ممکن و تخیلات درونی:

شاید این کاربرد خواب آگاهی ساده‌ترین و ابتدائی‌ترین کاربرد آن باشد. اما می‌تواند باعث جذب و ایجاد انگیزه شما برای ورود به دنیای خواب آگاهی باشد. همه ما انسانها آرزوهایی داریم که هیچگاه به آنها نخواهیم رسید و یا احتمال آن بسیار کم است. خواب آگاهی به ما این فرصت را می‌دهد که به این آرزوها برسیم و آنها را تجربه کنیم. تحقق این آرزوها در خواب می‌تواند کمک بزرگی به سلامت روحی - روانی ما در بیداری بنماید. بخش عظیمی از لذتها و جاذبه‌های فوق العاده خواب آگاهی از احساس وجدآور آزادی کامل و رهایی از قید و بندها ناشی می‌شود که لذت آن با همراه شدن این احساس که شما در حال رویا متوجه رویا دیدن خود هستید و اعمالتان هیچ صدمه و پیامد اجتماعی و جسمی ندارند کامل می‌شود. شاید فکر کنیم که ممکن است این بیشتر یک مفهوم ذهنی و عقلانی است اما با اولین تجربه خواب آگاهی مکرراً هجوم‌های خلسه‌انگیز و مستی آور شروع شده و بیشتر می‌شوند. مثلاً آرزوی پرواز کردن بدون استفاده از هیچ وسیله‌ای همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. ساده‌ترین و راحت‌ترین تمرین در خواب آگاهی همین پرواز کردن است. فرد خواب آگاه می‌تواند با هر سرعتی که بخواهد برفراز شهرها و کوهها و مناظر طبیعی پرواز کند. از هر جایی عبور کند. هر کجا دلش می‌خواهد برود. حتی توانسته‌اند با این روش به کهکشانهای دیگر و ستارگان و سیارگان دور بروند. تصور کنید چقدر جذاب و شادی انگیز است. تجربیات خود من در این زمینه برایم ثابت کرده که هر بار که این تجربه را داشته‌ام تا چند روز دارای آرامش روحی و سلامت فکری بوده‌ام و ارتباطم

با اطرافیانم بسی صمیمانه‌تر و بهتر شده است.

انجام اعمال جنسی دلخواه از دیگر کارهای بی‌خطری است که خواب‌آگاهی برای ما فراهم می‌کند و ما را از دست عقده‌ها و فشارهای آن در بیداری رها می‌سازد و در نهایت سلامت و پاکی زندگی ما را تضمین می‌کند. مخصوصاً کسانی که دچار ناراحتیهای قلبی هستند و پزشکان آنها را از انجام فعالیتهای جنسی محروم کرده‌اند می‌توانند بدون هیچ خطری به آن در حین خواب‌آگاهی مبادرت ورزند.

ما در خواب‌آگاهی می‌توانیم به گذشته و آینده سفر کنیم و با هر کسی که دوست داریم ملاقات کنیم. با آنها حرف بزنیم و لحظاتی را با کسانی باشیم که در زندگی بیداری امکان دیدار آنها برای ما میسر نیست. اینها قسمت بسیار کوچکی از کارهایی است که می‌توانیم آزادانه و بدون ترس از آسیب‌های آنها انجام دهیم. من فکر می‌کنم همین توضیح مختصر درباره فقط یکی از فوائد و کاربردهای خواب‌آگاهی بتواند انگیزه توجه و ورود به دنیای زیبای آن را فراهم کند. مهارتی که یادگیری آن بسیار ساده و آسان و فوائد آن بسیار است ارزش صرف وقت را دارد، درحالی که یادگیری آن حتی نیاز به فرصت و وقت زیاد هم ندارد. افراد معلول و فلج نیز می‌توانند به آرزوهای خود دست یابند. فرد قطع عضوی که پا ندارد می‌تواند در رویا و خواب‌آگاهی به اختیار خود راه برود، برقصد و افراد ناشنوا می‌توانند بشنوند و به موسیقی‌های دل‌نواز گوش دهند.

## ۲- غلبه بر بختکها و ترسها:

متأسفانه برای افراد زیادی بجای اینکه رویاها عامل ایجاد راهی برای تخلیه و ارضای تخیلات و لذتهای نامحدود گردد تبدیل به داستانی

ترسناک از وحشتهای نامحدود شده است. همانطور که در کتاب خواب آگاهی دکتر لابرز (۱۹۸۵) و «جستجوی دنیای خواب آگاهی» نوشته دکتر لابرز و رین گولد (۱۹۹۰) بحث شده است، خواب آگاهی می تواند پایه و اساس مؤثرترین درمان برای بختکها باشد. اگر شما متوجه باشید که در حال دیدن رویا هستید، این یک قدم منطقی ساده برای درک این نکته است که هیچ چیزی در تجربه اخیر شما حتی تجربیات ناخوش آیند نمی توانند صدمه ای به شما بزنند. بنابر این هیچ نیازی نیست که از هیولاها و موجودات عجیب الخلقه در رویاها فرار کنیم یا با آنها بجنگیم. در حقیقت تلاش برای فرار از آنها کاری بی معنی است زیرا تعقیب و گریز وحشتناکی که شما در ذهن خودتان ساخته اید و به همان مقدار ترس خود را از آنها در ذهنتان ادامه می دهید آنها هم هر کجا بروید می توانند شما را تعقیب کنند. تنها راه واقعی فرار از دست آنها پایان دادن به ترس خودتان است. ترس شما از بختکها ترسی کاملاً واقعی است اما خطری است که اصلاً وجود ندارد. ترس بی دلیل می تواند با رو در رو شدن آگاهانه و شجاعانه با منبع ترس و یا انجام آن عمل ترساننده برطرف شود. در مقابل یک بختک این عمل شجاعانه می تواند به شکلهای مختلفی انجام گیرد فقط باید در هنگام برخورد حالت تهدید داشته باشیم نه دوری و فرار از آن. برای مثال، شخصی خواب می بیند که شیری او را تعقیب می کند. هنگامی که احساس می کند هیچ راه فراری ندارد، متوجه می شود که در حال دیدن رویا است. بنابر این به شیر می گوید: بیا و مرا بخور. این رودرویی تبدیل به یک مسابقه شادی آور کشتی می شود و شیر تبدیل به یک زن زیبا و یا هر چیز مورد علاقه ما خواهد شد. هنگامی که با این موجودات عجیب الخلقه در



خواب‌آگاهی شجاعانه برخورد کنیم اغلب تبدیل به موجوداتی بی‌آزار و مهربان یا دوستان و مناظر زیبا می‌گردند. این یک تمرین فوق‌العاده قوت بخش است و به شما رفتاری فطری و غریزی را آموزش می‌دهد که شما به راحتی می‌توانید با یک یا دو بار به کار بستن آن بر ترسها و هراسهای خود پایان دهید.

### ۳- درمان بیماریهای جسمی و روحی و شفادهی:

"استفاده از رؤیا به قصد شفابخشی در دنیای کهن رواج داشت. بیماران در معابد شفا می‌خوابیدند و رؤیایی را طلب می‌کردند که درمانشان کند و یا لاقط بیماریشان را تشخیص دهد و راه علاج بیابد." راستی چگونه رؤیاهای و آگاهی در آنها می‌تواند در بهبود بیماری نقش داشته باشند؟ پاسخ این سؤال را باید در توانایی «تجسم بصری»<sup>۱</sup> یافت.

"تأثیرات تجسم بصری بر روی بدن کاملاً به اثبات رسیده است. پس اکنون که تجسم یک عمل اعضای انجام‌دهنده آن عمل را کارآمدتر می‌کند، تجسم رؤیایی سلامتی می‌تواند بر روی سلامتی بدن شخص بیمار مؤثر باشد. بیماران اغلب از تجسم و تصورات مثبت و آرام بخش برای تسکین دردهایشان استفاده می‌کنند و دنیای رؤیا روشن‌ترین شکل تجسم و تصور ذهنی را ارائه می‌کند. بنابر این بعضی افراد از خواب‌آگاهی در غلبه

---

۱- تجسم ذهنی کردن یک عمل در روی اعضای انجام‌دهنده آن عمل تأثیر می‌گذارند. مثلاً ورزشکار دهنده‌ای با تجسم عمل دویدن می‌تواند بر روی اعضای دویدن تأثیر مثبت بگذارد و رکوردش را بهبود دهد. یا در خوشنویسی به غیر از مشق عملی، مشق ذهنی هم داریم که خوشنویس با تجسم کردن حروف و کلمات و نحوه نوشتن آنها روند پیشرفت خود را بهبود می‌دهد.

بر ترسها، تأثیر بر غم ها و ناراحتی ها، کاستن آشفتگی های جنسی و اجتماعی، یافتن اعتماد به نفس بیشتر استفاده می کنند و همچنین با تجسم بدن سالم در رویا کار شفایابی جسمی و بهبود بدنی را تسهیل می کنند."

"هیپنوسیس نوعی فن درمان با تصویرسازی ذهنی است که می تواند به خواب آگاهی ربط داشته باشد. اشخاصی که رویاهای هیپنوتیزمی را تجربه می کنند در خواب واره هایشان به تجاربی اشاره دارند که با خواب آگاهی ها وجه مشترک بسیار دارد. اما متأسفانه تنها پنج تا ده درصد مردم قادرند پاسخهای شگرف به هیپنوسیس بدهند و به نظر نمی رسد که این توانایی قابل تعلیم باشد. اما خواب آگاهی مهارتی است قابل تعلیم و خواب آگاهی ها می توانند موجد همان خود تنظیمی حالت خلسه ی هیپنوتیزمی باشند و با این وجود برای شمار بیشتری از مردم کاربرد داشته باشند.

کار «کارل سیمونتون» بر روی بیماران سرطانی یکی از کاربردهای درمان جذاب تصویرسازی ذهنی بود. دکتر سیمونتون و دستیارانش گزارش می کنند که بیماران مبتلا به سرطان پیشرفته که پرتو درمانی و شیمی درمانی را با تصویرسازی شفا دهنده تکمیل کردند، دو برابر حد انتظار میانگین های ملی عمر کردند. همچنین از خواب آگاهی برای درمان موارد زیر هم استفاده کرده اند: درمان فشار خون، تمرین مهارت های بدنی توسط بیماران آسیب دیده نخاعی و سکتای برای بهبود و بازیابی عملکرد عصبی - عضلانی، لذت بردن از ارضای جنسی برای افرادی که دچار سردی جنسی هستند (ارضای کامل جنسی در رویا فقط به تحریک ذهنی نیاز دارد)، بهبودی سریعتر آسیبها و بیماریها و افزایش حس آزادی برای هر کس که

احساس تنگنا و محدودیت از توانایی‌ها و محیط اطرافش دارد." علاوه بر درمان بیماریهای جسمی اثر خواب‌آگاهی در درمان مشکلات روحی-روانی می‌تواند بیشتر باشد. مشکلاتی مانند افسردگی، پرخاشگری، گوشه‌گیری، اضطراب و ...

#### ۴- خلاقیت، اختراع و حل مسئله:

نیروی خلاقیت رویاها خارق‌العاده است. مغز در سطح خواب Rem بسیار فعال است و توسط داده‌های حسی محدود نشده است و این فعال بودن و نامحدودی ممکن است در ترکیبات جدید وقایع و موضوعاتی که ما تحت عنوان عجایب رویا تجربه می‌کنیم دخیل باشند.

همین چیز نوظهور اندیشه را آزاد می‌گذارد تا روشها و وضعیتهایی را بپذیرد که در زندگی بیداری نادر هستند و می‌تواند دامنه آن از یک تفکر معیوب تا خلاقیتی برتر ادامه یابد. ادعای خلاقیت برتر رویاها را تحقیقات «لی» هم اثبات می‌کند: در یک مطالعه، او مجموعه‌ای از لغات را که یک فرد بلافاصله بعد از بیداری از یک رویا بیان می‌کند با مجموعه لغاتی که بعداً در طول روز بیان می‌کند مقایسه کرد و معلوم شد که در نوع اول ۲۹٪ احتمال اینکه از لغات غیرمعمول و غیرمتداول یعنی لغات خلاقانه استفاده شود بیشتر است. در مطالعه دیگری انواع مختلفی از تجربیات مانند خیال‌پردازی در بیداری، به یادآوری وقایع و رویاها با هم مقایسه شد و معلوم گردید که رویاها در خلاقیت از خیال‌پردازی و به یادآوریها بهتر و مفیدتر هستند. از طرفی خواب‌آگاهان بسیاری گزارش کرده‌اند که برای حل مشکل و الهام هنری از خواب استفاده کرده‌اند. "در طول تاریخ هم

خواب و رؤیاها غالباً منبع مهم خلاقیت در پهنه‌ی گسترده‌ای از مساعی بشر از جمله ادبیات، علم، مهندسی، نقش‌پردازی، موسیقی، سینما و حتی ورزش بوده است. از میان رؤیابینان خلاق نام رابرت لوئی استیونسون به یاد می‌آید که بسیاری از نوشته‌هایش از رؤیاها مایه گرفته‌اند. از آن جمله است: ماجرای غریب دکترچی کیل و آقای هاید از بین دانشمندان رؤیای شیمی‌دان آلمانی قرن نوزده، فردریک اوگوست ککوله برای کشف ساختمان ملکولی بنزن و تجربه ملهم از رؤیای اوتولوی برای تشریح وساطت شیمیایی تکانه‌های عصبی را باید ذکر کرد که در ۱۹۳۸ جایزه نوبل در زیست‌شناسی را از آن خود نمود.

شیمی‌دان روسی، «دمتری مندلیف» هم که برای کشف رده‌بندی عناصر شیمیایی بر طبق اوزان اتمی‌شان سالها وقت صرف کرد قابل ذکر است. وی یک شب در سال ۱۸۶۹ پس از آن که ساعت‌های متمادی روی موضوع وقت گذاشته بود از تاب و توان افتاده به خواب رفت. شب دیر وقت به خوابش می‌زی دید که همه عناصر به طرزی مطلوب روی آن ریخته شده بود. به مجرد بیداری جدول را درست همان سان که به یاد آورد مرقوم کرد. شگفت‌آور این که مندلیف گزارش کرد بعدها فقط یک اصلاح به نظر لازم آمد. بدین سان بود که جدول تناوبی عناصر، یکی از کشفیات بنیادی فیزیک نوین به منصفه ظهور رسید.

مثال دیگر از رؤیای خلاقه مربوط به الیاس هوته، مخترع چرخ خیاطی است. وی پیش از آنکه به کامیابی برسد بر روی آرمانش کار کرده بود و تنها مشکلش سوزن چرخ خیاطی بود که از ته سوراخ کرده بودند و امکان دوخت را میسر نمی‌کرده، تا اینکه شبی در خواب دید که در دام قبیله‌ای

وحشی گرفتار آمده است و او را به اسارت نزد رئیس می‌برند. رئیس خروشید که «الیاس به تو امر می‌کنم که بررسی از عذاب مرگ و بی‌درنگ کار چرخ را به اتمام برسانی. عرق سردی از پیشانیش روان شد، دستهایش از ترس به رعشه افتاد و زانوانش لرزیدن گرفت. هر قدر کوشید نتوانست به حلقه مفقوده مسأله که آن همه رویش کار کرده بود دست یابد. رویا چنان بر او حقیقی نمود که با صدای بلند گریست. او خویشتن را در محاصره جنگجویان پر نقش و نگاری می‌دید که گرداگردش حلقه زده بودند و به محل اعدامش می‌بردند. ناگاه متوجه که نزدیک نوک نیزه‌هایی که مراقبانش همراه داشتند سوراخی چشم مانند بود. معما حل شد! آنچه نیاز داشت سوزنی بود با سوراخ نزدیک نوک! از رویایش بیدار شد، از رختخواب بیرون جست و فوراً نمونه تراشیده‌ای از سوزن با سوراخ در نوک ساخت که با آن تجربیاتش را قرین کامیابی نمود.

در ورزش هم جک نیکلاس، گلف باز معروف را می‌توان مثال زد که افول قهرمانی خود را یک شبه و با دیدن رویای آگاهانه بازیافت. «آن فارادی» هم گزارش کرده است که یک پزشک زنان «روش گره زدن بخیه در عمق لگن با دست چپ را در خواب کشف کرده بود». این تنها چند نمونه از خلاقیتها و ابداعاتی است که از طریق خواب‌آگاهی به بشر عرضه شده است و ما تنها توانستیم به بعضی از آنها اشاره کنیم. به هر حال رویاها اگر آگاهانه باشند می‌توانند سرچشمه الهامات بسیار قوی و زیبایی برای نویسندگان، شعراء، هنرمندان و دانشمندان باشند. دیگران هم می‌توانند از این امکان برای حل مسائل روزمره و مشکلاتی که برایشان راه حلی نمی‌یابند استفاده کنند. به بسیاری از سؤالات خود پاسخ دهند و طرحها و برنامه‌های

نیمه کاره خود را از این طریق کامل کنند.  
 دکتر لابرژ خود گزارش می‌دهد که توانسته است یک بار در رؤیا رساله  
 دکترای خود را ویرایش کند و یک بار برای تولید مجسمه‌هایی که به کار  
 قلمکاری و دیگر هنرهای تجسمی می‌آمد از آن استفاده کرده است.

#### ۵- یادگیری، بهبود مهارتها و تمرین زندگی واقعی:

دنای شگفت انگیز خواب آگاهی مانند کلاسی است که می‌توان در  
 آن به آموختن علوم مختلف پرداخت، یادگیری دروس دانشگاهمان را  
 بهبود بخشید و حتی به آموختن یک زبان خارجی پرداخت. هم اکنون هم  
 روشهایی برای یاد دادن زبان خارجه در رؤیا طراحی شده‌اند. خواب آگاهی  
 به مراتب محیطی بهتر و هشیارانه‌تر برای انجام چنین کاری است.  
 خواب آگاهی شکلی فوق‌العاده واضح و روشن از تصور ذهنی است و  
 آنقدر واقعی به نظر می‌رسد که آن را به عنوان یکی از ساختارهای ذهنی  
 می‌شناسیم. بنابر این عجیب نیست که بسیاری از مردم از خواب آگاهی برای  
 تمرین موفقیت در زندگی بیداری استفاده می‌کنند. برای مثال ورزشکارانی  
 بوده‌اند که با تمرین اعمال ورزشی خود در خواب به بهبودی رکوردهای  
 خود کمک کرده‌اند. از این دسته‌اند دوندگان، شناگران، اسکیت بازان و ...  
 از دیگر کارهایی که می‌توان در رؤیا به تمرین آنها پرداخت می‌توان موارد  
 زیر را مثال زد: صحبت کردن در برابر عموم، انجام کارهای هنری، رقص و  
 هزاران تجربه دیگر. تمام اینها به این علت است که فعالیت مغز در خلال  
 یک رؤیا با فعالیت آن در زمان بیداری شباهت بسیاری دارند. بنابر این  
 الگوهای عصبی فعال ساز و مورد نیاز برای انجام یک مهارت مانند پرش در

اسکی یا چرخش در رقص می‌توانند در رویا ایجاد شوند تا شخص را برای انجام آن مهارت در زمان بیداری آماده کنند. در اصل خواب‌آگاهی می‌تواند مانند یک شبیه ساز عمل کند، یعنی محیطی مجازی بسازد تا ما بتوانیم مهارت‌های خود را و حتی نوع زندگی صحیح را در آن تمرین کنیم.

#### ۶- تعالی و تکامل روحی و ارتقای سطح زندگی:

روح انسان همیشه گرایش به تعالی و تکامل دارد. انسان در بیداری سنگ زیربنای آموزش‌های روحی را جستجو کردن قرار داده است. تمرین کردن هم از عواملی است که بشر را در تعالی و تکامل ابعاد روحی و معنوی او یاری می‌دهد. در هنگام خواب‌آگاهی نیز می‌توانیم با ذهنی هشیار به تقویت نیروهای درونی و روحی و تکامل اخلاقی پردازیم. قدرت تمرکز و یا انتقال پیام از طریق ذهن را تقویت کنیم و میزان تجربیات روحی را گسترش دهیم. خواب‌آگاهی ما را به سوی ذات و نهاد حقیقت هدایت می‌کند و ما را از سطح اهداف دنیوی به سمت آرمان‌های معنوی می‌برد. بسیاری بوده‌اند که از این طریق توانسته‌اند به بالاترین حد آرامش برسند و حسی جدید از نقش خود بیابند. اعتماد به نفس خود را تقویت کنند و بر خویشتن تسلط بیشتری بیابند و همه اینها به ارتقای سطح زندگی انسان کمک می‌کنند.

#### ۷- خواب‌آگاهی و پیشگویی وقایع:

یکی دیگر از کاربردهای خواب‌آگاهی پیشگویی وقایع و رویدادهایی است که به هیچ طریق دیگری نمی‌توانستیم از آنها مطلع شویم و این

می‌تواند در تصمیم‌گیری صحیح‌تر و اجتناب از بسیاری خطاها و ضررها مفید باشد. تقریباً این کارکرد شبیه همان رؤیاهای صادقانه‌ای است که از آینده خبر می‌دهند و تعبیرکنندگان خواب سعی در کشف منظور رؤیاها دارند.

"دکتر ویلیام دمننت در ۱۹۷۵ درباره خویش اقرار نمود: بدوی‌ترین فکر این بود که خواب ورؤیای Rem برای این پدید آمده است که برای آینده از آن بهره‌گیری شود. وی پیش‌بینی کرد که: کار نهایی رؤیا آن خواهد بود که به بشر امکان دهد چاره بسیاری چیزها را که در آینده با آنها مواجه خواهد شد در شبه حقیقت رؤیا تجربه کند و لذا گزینش بصیرانه‌تری را به انجام برساند." دکتر دمننت خود در یکی از رؤیاهایش می‌تواند با کمک همین خصیصه پیشگویی رؤیاها سیگار کشیدن خود را ترک کند. وی در خواب می‌بیند که به خاطر کشیدن سیگار به سرطان ریه‌ی غیرقابل درمانی دچار شده است و این موضوع وی را بسیار اندوهگین کرده است. همین دیدن صحنه دلخراش باعث ترک سیگار می‌شود. وی ابراز می‌کند که نادرند سیگاریهایی که پس از دیدن چنین خوابهایی دوباره سیگاری بشوند. دکتر لابرژ هم در کتاب «خواب آگاهی» خود شرح یکی از رؤیاهای پیشگوی خود را آورده که در آن متوجه می‌شود که چه اشکالی قرار است در روند سخنرانی وی در یک جلسه مهم پیش بیاید لذا بعد از بیدار شدن می‌تواند با مراقبت و تلاش آن ایرادها را برطرف کند.



## آموزش خواب آگاهی

### ۱- خواب آگاهی چیست؟

تعریف خواب آگاهی<sup>۱</sup> بسیار ساده است. در اصل معنای آن در خود کلمه آن مشخص و آشکار است. این اصطلاح از دو کلمه خواب و آگاه بودن تشکیل شده است. پس خواب آگاهی یعنی در هنگامی که در حال دیدن رؤیا هستیم متوجه باشیم و بدانیم که این یک رؤیا است نه بیداری، این اصطلاح توسط «فردریک وان ادن» ابداع شد که لغت «Lucid» را به معنی وضوح ذهنی استفاده کرد. روشن بینی معمولاً در اواسط یک رؤیا که رؤیابین درک می کند که تجربه ای که در حال وقوع است در دنیای فیزیکی و مادی نیست بلکه در یک رؤیا است رخ می دهد. در این حالت ذهن به یک هشیاری می رسد که می تواند اولاً درک کند که در حال دیدن رؤیا است و ثانیاً می تواند تا اندازه زیادی بر روی رؤیایش تسلط داشته باشد. میزان و سطح روشن بینی و خواب آگاهی امری بسیار متنوع و متفاوت است. در سطح بالای روشن بینی شخص متوجه می شود که همه اتفاقاتی که در حال رخ دادن هستند تنها در ذهن اوست و هیچ خطر واقعی ندارد و همه افراد و اشیای اطرافش رؤیایی هستند. در سطح پایین خواب آگاهی ممکن است فرد به رؤیا دیدن خود آگاه باشد و حتی بتواند

---

1. Lucid dream

اعمالی مثل پرواز کردن و تغییر ساده بعضی عناصر رؤیا را انجام دهد اما نمی‌تواند درک کند که افرادی که در رؤیا می‌بیند رؤیایی هستند بلکه آنها را واقعی می‌پندارد و یا نمی‌تواند نسبت به آسیبهای بدنی بی‌تفاوت باشد و درک نمی‌کند که هیچ آسیبی او را تهدید نمی‌کند.

خواب‌آگاهی مهارتی است مانند یادگیری یک زبان دیگر، یعنی هر کسی می‌تواند آن را بیاموزد و به کار ببندد. ممکن است افرادی باشند که دارای استعداد ذاتی برای این کار باشند و گاهی اوقات به طور ناخودآگاه خواب‌آگاه بشوند اما همین افراد هم برای اینکه بتوانند ماهرتر شوند و از فوائد خواب‌آگاهی استفاده کنند نیاز به تمرین و آموزش دارند.

بنابر این دو عامل اصلی و اساسی یادگیری خواب‌آگاهی تمرین و داشتن انگیزه است. هر چند که یادگیری این مهارت نیاز به وقت زیاد ندارد و با یک یا دو ماه تمرین می‌توان آن را آموخت ولی کسانی که با علاقه و انگیزه تمرین می‌کنند مهارت بهتر و مداوم‌تری پیدا می‌کنند. پس اگر می‌خواهید آن را یاد بگیرید ابتدا ببینید انگیزه کافی برای این کار را دارید یا خیر. بعد از تصمیم‌گیری تمرین‌ها را شروع کنید و از شکست نهراسید. مطمئن باشید همه می‌توانند آن را یاد بگیرند. تجربه، مشاهده و بررسی و پشتکار، خواب‌آگاهی را آسانتر از آن که می‌فکر می‌کنید می‌نماید.

## ۲- مراحل خواب:

قبل از اینکه به آموزش روشهای خواب‌آگاهی بپردازیم لازم است ببینیم در چه زمانی خواب می‌بینیم و اصولاً کسی هست که خواب نبیند. در مورد خواب ندیدن تحقیقات ثابت کرده است که هیچ انسانی نیست که

خواب نبیند بلکه آنهایی که ادعا می‌کنند خواب نمی‌بینند در اصل نمی‌توانند خوابهایشان را به یاد بیاورند.

اما درباره اینکه چرا خواب می‌بینیم تا کنون سه نظریه مطرح شده است: "گروهی از دانشمندان معتقدند که تنها به دلایل فیزیولوژیکی خواب می‌بینیم و رویاها اساساً خزعلاتی عاری از معنای روانشناسانه‌اند. داستانی است به روایت یک ابله و آکنده از صدا و خشم اما گویای هیچ. این پنداره که رویاها فقط «پدیده‌هایی زیست‌شناسانه و بی‌معنا هستند از دیدگاه گروه دیگر چرندیاتی بیش نیستند. این گروه که ائتلافی است از فرویدیها و دیگر کارگزاران رویا ملتزم به این نظرگاهند که دلایل خواب دیدن روانشناسانه و معتقدند که رویاها همیشه دربردارنده‌ی اطلاعاتی درباره خود است و می‌توان آنها را با شیوه‌های گوناگون تفسیر و از رویا استخراج کرد. گروه سومی هم وجود دارد که خط وسط را گرفته‌اند و اعتقاد دارند که مواضع نهایی هر دو جبهه درباره عملکرد و معنای رویاها تاحدودی صحیح و تاحدودی غلط است. هواداران میانه‌رو حرفشان این است که عوامل موجب رویاها، هم می‌توانند فیزیولوژیکی و هم روانشناسانه باشند. بنابر این جا دارد که بر حسب اهمیت روانشناسانه خود یا پرمعنا باشند یا بی‌معنا."

"به هر حال جالب است بدانیم همه پستانداران خواب می‌بینند زیرا تنها موجوداتی هستند که خواب Rem<sup>۱</sup> دارند. گویا خواب غیر Rem یا خواب آرام که در آن رویا وجود ندارد ۵۰ میلیون سال قبل از خواب Rem پیدا شد و آن هنگامی بود که پستانداران خونگرم از نیاکان خزنده خونسرد خود پدید آمدند. خواب Rem هم ۱۳۰ میلیون سال پیش پدیدار شد و آن

۱- درباره خواب Rem در ادامه همین مطلب کاملاً توضیح خواهیم داد.

هنگامی بود که پستانداران تخم‌گذاری را کنار نهادند و به زنده‌زائی شروع کردند. تکامل خواب و سپس رؤیا دیدن، به مراتب شایع‌تر و از حیث رفتاری مهم‌تر از آن بود که حاصل تصادف بوده باشد.

"همه جانوران چرخه استراحت و فعالیت هر شبانه‌روز (حدوداً ۲۴ ساعته) یک بار را از سر می‌گذرانند. برخی از جانوران مثل جغد و موش طی روز استراحت می‌کنند و شبها فعالند. بقیه همچون آدمیزاد، در روشنایی فعالیت می‌کنند و در تاریکی می‌آرامند. خواب در مرحله استراحت از چرخه بیست و چهار ساعته رخ می‌دهد. بدین‌سان یکی از مزایا یا عملکردهای تطبیقی اولیه خواب تحمیل بی‌حرکی به جاندار در مرحله استراحت اوست تا هم آسایشش را تأمین کند و هم او را در کاشانه، نقب یا خانه‌اش ایمن بدارد." از طرفی چون خزندگان خون‌سرد به منابع انرژی بیرونی مثل خورشید برای گذران زندگی (خوردن، گریز و تخم‌ریزی) احتیاج دارند ولی پستانداران خود دمای درونی بدنشان را حفظ می‌کردند لذا به صرف انرژی بیشتری نیاز داشتند. بنابر این نیاز پستانداران برای حفظ انرژی باعث پیدایی خواب غیر Rem در آنها بعد از جدا شدن از اجداد خزنده خود شد. حال بینیم خواب Rem و رؤیا دیدن چه فایده‌ای برای پستانداران دارد. همان‌طور که می‌دانیم نوزاد تخم‌گذارها هنگامی از تخم بیرون می‌آیند که کاملاً رشد کرده‌اند و کامل شده‌اند اما زنده‌زاها و نوزاد آدمی پس از تولد هنوز نارسا هستند و نیاز به تکامل مخصوصاً تکامل مغزی دارند. اگر خواب یک نوزاد را با بزرگسال مقایسه کنیم می‌بینیم که یک نوزاد تقریباً ۱۸ ساعت می‌خوابد پس احتمالاً نیمی از آن را در خواب Rem و رؤیا دیدن است و یک بزرگسال هشت ساعت می‌خوابد و حدوداً یک ساعت و نیم در

خواب Rem می‌باشد و این نشان می‌دهد که کم شدن میزان خواب و رؤیا دیدن در بزرگسالی به خاطر این است که نوزاد به تکامل مغزی نیاز دارد. میشل ژووه، پیشروترین پژوهشگر فرانسوی خواب از دانشگاه لیون می‌گوید: رؤیا دیدن اجازه می‌دهد که رفتارهای از نظر ژنتیکی برنامه‌ریزی شده (یعنی غریزی) آزموده و تمرین شوند بی آنکه پیآمدهای بارز پاسخهای حرکتی به بار آید و این به یمن فلج<sup>۱</sup> رخ داده در حالت خواب مقدور می‌شود.

"رؤیا نه فقط به یادگیری و به حافظه ربط دارد، بلکه در پردازش اطلاعات در دستگاه عصبی و از جمله مواجهات روان تکان و برقرار سازی توازن عاطفی به عنوان احیاگر عملکرد ذهنی مطرح است." به همین خاطر است که رؤیا دیدن در بزرگسالی هم از بین نمی‌رود.

حال موقع آن رسیده است که بدانیم در چه ساعتی از خوابمان رؤیا می‌بینیم و اصولاً آیا تمام شب را می‌توان خواب دید و یا فقط یک بار در هر خواب می‌توان رؤیا دید؟ همانطور که قبلاً گفتیم رؤیا دیدن در مرحله خواب Rem صورت می‌گیرد. حال این سؤال پیش می‌آید که مرحله خواب Rem در کجای طول خواب ما قرار می‌گیرد؟

هر خواب شبانه و کامل ما حدوداً هشت یا نه ساعت طول می‌کشد. از زمانی که وارد رختخواب می‌شویم چرخه‌های مراحل خواب آغاز می‌شوند. هر چرخه خواب ۴ مرحله دارد و حدوداً یک ساعت و نیم طول میکشد و ما دوباره چرخه دوم را شروع می‌کنیم. این ۴ مرحله عبارتند از:

۱- درباره فلج‌های هنگام خواب در صفحات بعد بیشتر خواهیم خواند.

- ۱- مرحله خواب سبک
- ۲- مرحله خواب نیمه سبک
- ۳- مرحله خواب عمیق (دلتا)
- ۴- مرحله خواب بسیار عمیق

بعد از گذشتن این چهار مرحله مراحل خواب معکوس می‌شوند و ما از مرحله ۴ به ۳ و از ۳ به ۲ و سپس به مرحله اول می‌رسیم. اکنون وارد مرحله خواب Rem که نوعی خواب سبک است می‌شویم. در این مرحله رؤیا دیدن آغاز می‌شود و حرکات سریع چشم شروع می‌گردند. اصطلاح Rem مخفف اصطلاح Rapid eye movements یعنی حرکات سریع چشم است. بعد از پایان اولین چرخه دوباره به خواب سبک وارد می‌شویم و الی آخر. جالب است که هرچه به پایان خواب شبانه می‌رسیم طول خواب Rem بیشتر می‌شود. یعنی در آخرین چرخه که در هر خواب کامل حدوداً ۴ یا ۵ بار تکرار می‌شود حدوداً بین ۱ تا یک ساعت و نیم Rem داریم. پس ما هر شب ۴ یا ۵ بار خواب می‌بینیم که در آخرین آنها حدوداً یک تا یک ساعت و نیم رؤیا می‌بینیم.

این مرحله خواب Rem را خواب تناقضی و یا اخیراً خواب فعال می‌گویند و ثابت شده است که برخلاف اعتقاد قدیمی که خواب و رؤیا دیدن را مرحله‌ای انفعالی و غیرفعال می‌دانستند اکنون این مرحله را مرحله‌ای فعال و هشیار ذهن می‌دانند. در ادامه جدولی برای مراحل مختلف خواب ارائه می‌کنیم و مشخصات هر مرحله را می‌نویسیم:

## جدول وضعیت‌های مختلف مراحل خواب

مراحل خواب	وضعیت امواج مغز EEG	وضعیت حرکات چشم EOG	وضعیت تنش عضلانی EMG	گزارشات رویایی
مرحله مهیا شدن برای خواب و ریلکس در رختخواب و بیدار	در حد نیم آلفا	چشمک‌های گاه‌گاه و حرکات گاه‌گاه و سریع چشم	تنش عضلانی متوسط	
مرحله ۱ خواب که چند دقیقه طول می‌کشد (خواب بسیار سبک)	ریتم آلفا دارای رشته‌های کوتاه با ولتاژ کم (۳۰ ثانیه طول می‌کشد که وارد این مرحله شویم)	حرکات آهسته و کشدار چشم	آهنگ عضلانی کاهش می‌یابد	حالت خیالپردازی و بسیار غیر واقعی و عجیب و غریب
مرحله ۲ خواب سبک	امواج آرام و پرمده بین ۱۲ تا ۱۴ هزار	حرکات مختصر چشم	تا حدی تخفیف آهنگ عضلانی	گزارشات واقعی‌تر و کمتر از مرحله ۱ عجیب و غریب هستند و گاهاً طولانی‌تر
مرحله ۳ خواب عمیق (دلتا)	امواج آرام و بلند دامنه (امواج دلتا بین ۱ تا ۲ هرتز)	بدون حرکت	حرکت عضلانی بسیار کم	بدون رویا
مرحله ۴ خواب بسیار عمیق (دلتا)	امواج بسیار آرام	بدون حرکت	آهنگ عضلانی باز هم کاهش می‌یابد و گاهی برعکس بسیار بالا می‌رود (خوابگردی)	یادآوری فعالیت ذهنی خیلی ضعیف و پاره پاره است و بیشتر تفکرگونه است تا رویاگونه

همانطور که در جدول می‌بینیم خواب دیدن در مراحل سبک خواب

روی می‌دهند و در این مراحل حرکات چشم وجود دارد که در مرحله Rem به بالاترین حد خود می‌رسند اما در مراحل عمیق خواب گزارشی از رؤیا دیدن وجود ندارد در عوض عضلات بدن به غیر از عضلات غیرارادی مانند قلب و تنفس که برای حیات ضروری هستند از بین می‌روند و ما به نوعی فلج عضلانی<sup>۱</sup> دچار می‌شویم. به این فلج‌ها که بسیار مفید هم هستند فلج‌های خواب می‌گویند. اگر چنین چیزی روی نمی‌داد ما هر خوابی که می‌دیدیم انجام می‌دادیم یعنی ممکن بود در خواب راه برویم، بدویم، برقصیم یا مشت و لگد بزنیم. همانطور که در جدول مرحله ۴ می‌بینیم گاهی برای بعضی از افراد این فلج‌ها از بین می‌رود و اصطلاحاً خوابگرد می‌شوند و می‌توانند در خواب راه بروند. جالب است که پس از چرخه دوم و سوم خواب هیچ خواب دلتایی رخ نمی‌دهد بلکه فقط خواب سبک مرحله ۲ و خواب Rem خواهید داشت.

### ۳- انواع خواب‌آگاهی

حال که متوجه شدیم خواب دیدن در مرحله Rem و خواب سبک روی می‌دهد و خواب‌آگاه شدن را می‌توانیم در این مرحله انجام دهیم بهتر است بینیم چند نوع خواب‌آگاهی داریم و در کدام نوع احتمال خواب‌آگاهی بیشتر است. کلاً دو نوع اولیه خواب‌آگاهی داریم:

الف) «خواب‌آگاهی پیش خواب» که اختصاراً «DiLd»<sup>۲</sup> می‌گویند. این نوع خواب‌آگاهی زمانی روی می‌دهد که رؤیایین بدون اینکه از خواب بیدار شود و درست پس از رسیدن به مرحله Rem خواب می‌بیند و سپس

1-Sleep Paralysis

2-Dream initiated lucid dream



خواب آگاه می شود. یعنی هیچ بیداری در طول شب اتفاق نمی افتد.

ب) «خواب آگاهی پیش بیداری» که اختصاراً «WiLd»<sup>۱</sup> می گویند. این خواب آگاهی وقتی شروع می شود که رؤیابین مستقیماً بعد از بیداری موقت و همراه با آگاهی وارد سطح خواب Rem می شود. یعنی در طول شب بیدار می شود حتی ممکن است کارهایی مانند آب خوردن، مطالعه، قدم زدن و ... انجام دهد، سپس دوباره می خوابد و وارد خواب آگاهی می شود. بسیاری از جنبه ها و حالت های این نوع خواب آگاهی با پدیده ای به نام «تجربه برون تنی»<sup>۲</sup> یا همان ترک بدن مشترک هستند. به علاوه در نظریه ما ترک بدن مانند Wild اغلب در خلال انتقال از بیداری به خواب اتفاق می افتد. تفاوت این دو در این است که در ترک بدن شخص متوجه بیدار بودن خود است اما در Wild خواب بیننده به اینکه در حال رؤیا دیدن است آگاه است.

مهمترین دلیل برای ارتباط بین ترک بدن و Wild این است که آنها دارای ظواهر و علائم یکسانی هستند. تجربه هایی مانند لرزشها، رعشه ها، شنیدن صداهای بلند، احساس حالت برق گرفتگی، احساس سنگینی زوی سینه و تنفس مشکل و معلق بودن در هوا و گاهی همراه با کنده شدن از بدن همه و همه بین این دو پدیده مشترک هستند. هدف اصلی این آزمون این بود که ببیند آیا این احساسها می توانند آگاهانه و با تلاش برای شروع Wild بوجود آیند و اگر چنین است راهی برای تکرار این اتفاقات وجود دارد؟ هدف دیگر این مقایسه روش تلقینی Wild بود. آزمون در شرایطی انجام

---

1- Wake initiated lucid dream  
2-Out of body experience s obe

شد که معتقد بودیم بهترین زمان برای ورود مجدد به رویاها و رفتن به سطح خواب Rem درست بعد از یک بیداری موقت است.

اولین روش برای رفتن به خواب شمردن اعداد بود. دستوراتی به قصد توجه به بیداری بعد از خواب و انجام شمارش برای رفتن به خواب مجدد به رویابینان داده شد. مثلاً شخص می‌گوید: «یک، من در حال رویا دیدن هستم. دو، من در حال رویا دیدن هستم. سه، من ...» تا اینکه به خواب برود. روش دیگر تکنیک سازگاری بدن با توجه کردن به ۶۱ نقطه حساس که در سراسر بدن به طور منظم پراکنده شده‌اند بود. هر دو روش بر روی اصل نگهداری هشیاری ذهنی و عقلی در هنگامی که سیستم فیزیولوژیکی بدن در حال رفتن به خواب Rem است استوار گردیده است. غیرمنتظره‌ترین و جالب‌ترین نتیجه این آزمون این بود که هر شخص بعد از انجام ۵ تلاش برای ورود مجدد به رویا به یک خواب‌آگاهی می‌رسید! صد و نود و یک تلاش برای ورود مجدد به رویا از سوی ۳۰ شرکت‌کننده انجام گرفت. شصت و یک درصد از این تلاشها با موفقیت همراه بود و یک سوم از ورودهای مجدد به رویا منجر به روشن‌بینی گردید. به علاوه دو سوم این شرکت‌کنندگان از طریق ورود مجدد به رویا به خواب‌آگاهی رسیدند.

در کنار هدف اصلی این تحقیق که در بالا ذکر شد، آزمونی هم از حالتها و احساسهایی که در حالت بین خواب و بیداری روی می‌دهند انجام گرفت. ۶۲ درصد حداقل یکی از انواع این احساسها و پدیده‌های گفته شده در پرسشنامه را تجربه کرده بودند. این احساسها عبارتند از:

فلج‌های هنگام خواب، سنگینی روی سینه، رعشه، صدای وزوز یا دیگر صداها، معلق بودن و فرو رفتن (غرق شدن).

اهمیت این موضوع این است که این احساسات اسرارآمیز، نادر و متناقض نبودند. آشکارا آنها برای هر کسی می توانست اتفاق بیافتد. افراد اغلب فلجهای هنگام خواب یا تجربیات ترک بدنشان را به عنوان چیزی وحشت زاتوصیف می کنند زیرا خیال می کنند روی سلامتی ذهنی آنها مؤثر است در حالی که جای هیچ اضطراب و نگرانی نیست. عبور جادویی بین دو وضعیت آگاهانه یعنی بیداری و خواب چیز هراس انگیزی نیست بلکه می تواند برای جستجوگران ذهن جالب هم باشد.

#### ۴- روشها و تمرینات خواب آگاهی:

همانطور که گفتیم دو عامل اصلی برای شروع تمرینات خواب آگاهی انگیزه و تلاش هستند، با داشتن این دو هم می توانیم با انرژی و قدرت کارمان را شروع کنیم و هم در اواسط کار از ادامه کار نمانیم. برای یادگیری خواب آگاهی همه انسانها نیاز به انجام یک سری تمرینات و پیش نیازها دارند و سپس باید به انجام روشهای رسیدن به خواب آگاهی پردازند، چه آنهایی که خواب آگاهی های خودجوش و گاه گاهی دارند چه آنهایی که تاکنون هیچ تجربه ای در این زمینه نداشته اند. روشهای خواب آگاهی روشهایی تلقینی هستند که از تمرینهای هزار ساله قدیمی بتنی تا روشهای جدید که توسط محققین ابداع شده اند گسترده هستند. ما در ادامه ابتدا تمرینات و پیش نیازها را می گوئیم و سپس به بیان روشها می پردازیم. در هر حال روشهای رسیدن به خواب آگاهی می توانند به تعداد انسانها متنوع باشند.

الف) تمرینات و پیش‌نیازها:

### ۱- یادآوری رویاها

نقطه شروع برای رسیدن به خواب‌آگاهی به یادآوردن آنهاست. مهمترین پیش‌نیازها برای یادگیری خواب‌آگاهی به یادآوردن هر چه بیشتر آنهاست. این کار به دو دلیل مهمترین و اساسی‌ترین تمرین است: یکی اینکه اگر ما رویاهایمان را به یاد نیاوریم از کجا می‌فهمیم که خواب‌آگاهی داشته‌ایم. فرض کنید شما در تمام طول رویاهایتان به طور خودجوش خواب‌آگاه می‌شوید اما صبح که برمی‌خیزید هیچ کدام را به یاد ندارید. نتیجه چیست؟ هیچ گویا اصلاً خواب‌آگاهی نداشته‌اید. دوم اینکه به یادآوری رویاها باعث می‌شود که با روند و شکل و نوع رویاهایتان آشنا شوید. هر چه بیشتر با شاکله رویاهایتان آشنا باشید بیشتر خواب‌آگاه می‌شوید. چرا که هر وقت در رویا بودید می‌توانید بفهمید که این گونه صحنه‌ها را در خواب بیشتر می‌بینید. پس همین کار مانند روشی است که در خواب‌آگاه شدن شما هم نقش اساسی دارد. بنابر این قبل از اینکه زمان با ارزش خود را صرف کار کردن بر روی روشهای خواب‌آگاهی تلقینی کنید ابتدا باید قادر شوید تا در هر شب حداقل یک خواب را به یادآورید و بازخوانی کنید.

خواب کافی داشتن اولین قدم برای به یادآوری بهتر رویاهاست. اگر شما آرامش و استراحت کافی داشته باشید تمرکز بر روی هدف‌تان یعنی به یادآوری رویاها آسانتر خواهد بود و مشکل نخواهد بود که زمانی از شب را برای یادداشت کردن رویاهایتان صرف کنید.

فایده دیگر خواب کافی این است که مدت رویاها طولانی‌تر و نزدیک

به هم خواهند شد. اولین رویای شب کوتاه‌ترین آنهاست، شاید در حدود ۱۰ دقیقه، در حالیکه بعد از ۸ ساعت خواب زمان رویاها ۴۵ دقیقه تا یک ساعت می‌شود. ما همگی هر شب خواب می‌بینیم و حدوداً یک رویای ۹۰ دقیقه‌ای هم داریم. افرادی که ادعا می‌کنند خواب نمی‌بینند در اصل آنها را به یاد نمی‌آورند. شما ممکن است در طول خواب Rem بیش از یک رویا ببینید که با بیداریهای کوتاهی که اغلب فراموش می‌کنیم از هم جدا می‌شوند. در بین محققین خواب این اصل پذیرفته شده است که رویاها بازشناسی و به یاد نخواهند ماند مگر اینکه رویاین درست بعد از رویا بیدار شود و دوباره به خواب برود.

برای پیشرفت در به یادآوری رویاهایتان تهیه دفترچه‌ای که در آن رویاهایتان را می‌نویسید می‌تواند بسیار مفید باشد. دفترچه را کنار رختخوابتان بگذارید و هر خوابی را که به خاطر می‌آورید، هر چند تکه تکه و از هم گسیخته یادداشت کنید. یادداشت کردن همه رویاهایتان را شروع کنید نه فقط آنهایی که کاملند و منسجم یا آنهایی که برایتان جالب هستند. حتی آن خوابهایی که در حد دیدن چهره یا یک اتاق هستند را هم یادداشت کنید.<sup>۱</sup>

هنگامی که در طول شب بیدار می‌شوید آنچه را خواب دیده‌اید یادآوری و فوراً یادداشت کنید. اگر چنین نکنید ممکن است هنگام صبح چیزی از آنها را به یاد نیاورید و حتماً بسیاری از جزئیات آنها را فراموش

---

۱- نوشتن رویاها حتی اگر به خواب آگاهی هم علاقه نداشته باشید می‌تواند برایتان بسیار جذاب و مفید باشند. تجربه خود من نشان داده است که با رجوع به دفترچه رویاهایم نه تنها بسیاری از الهام‌های زیبا برای نوشتن داستان یا سرودن شعر و غیره را در اختیارم می‌گذارد بلکه بسیاری از اتفاقات زندگی را پیش‌بینی می‌کنم و در تصمیم‌گیریها به کمکم می‌شتابند. (مترجم)

خواهید کرد. به نظر می‌رسد ما در ذهنمان دارای پاک‌کن‌های درونی هستیم که تجربیات رویایی ما را برای بازخوانی با مشکل روبرو می‌کنند. بنابر این هروقت که رویایی را به یاد می‌آورید آن را یادداشت کنید. اگر به نوشتن یک رویای طولانی آن هم در نیمه‌های شب علاقه ندارید حداقل نکات کلیدی آن را یادداشت کنید. همچنین محتویات دقیق گفتگوها را در رویاهایتان بنویسید زیرا کلمات و جملات زودتر از چیزهای دیگر رویا مانند تصاویر و اشخاص و رنگها و ... از یاد می‌روند.

احتمالاً همه شما برای افزایش مهارت به یادآوری رویاها نیاز دارید که در هنگام رفتن به رختخواب به خودتان تلقین کنید که امشب می‌خواهم کاملاً بعد از رویایم بیدار شوم و آنها را به یاد آورم. این عمل تلقینی، می‌تواند برای بیدار شدن در زمان خاصی در صبح هم استفاده شود. یعنی به خود تلقین کنید که در ساعت خاصی بیدار شوید. به علاوه گفتن اینکه امشب رویاهای جالب و با معنی خواهم داشت هم به شما کمک خواهد کرد. یک دلیل بزرگ فراموش کردن رویاها وجود افکار متضادی است که توجه شما را از بین می‌برد. بنابر این اجازه دهید اولین فکر شما بعد از بیدار شدن این باشد که: (من چه خوابی دیده‌ام؟) قبل از تلاش برای نوشتن رویاهایتان در ذهنتان آن را مرور کنید و داستان رویایتان را برای خود بگویید.

از جایتان تکان نخورید<sup>۱</sup> و به مسائل روزمره فکر نکنید. به هر سر نخ‌ی از آنچه در حال تجربه و دیدن آن بوده اید مانند حالت‌های روحی، احساسات

---

۱- ثابت شده است که حرکت کردن و غلت زدن بعد از بیداری تقریباً تمام رویاها را از ذهن پاک می‌کند. پس آرام‌آرام عادت کنید بعد از بیداری سرجایتان بمانید و به رویاهایی که دیده‌اید فکر کنید.

و با تکه‌های تصاویر متوسل شوید و سعی کنید داستانی از آنها بسازید. وقتی صحنه‌ای را یادآوری می‌کنید سعی کنید هر چه را که قبل از آن اتفاق افتاده بازخوانی کنید و قبل از آن رویا را در ذهن مرور کنید. اگر بعد از چند دقیقه همه آنچه را که به خاطر آوردید فقط یک احساس یا حالتی روحی بود آن را در دفترچه خواب‌هایتان توضیح دهید. اگر چیزی را نتوانستید به یاد آورید سعی کنید رویایی را که ممکن است دیده باشید نخل کنید و احساس خود را بنویسید و موضوعات مورد علاقه خود را به ترتیب بنویسید و از خودتان بپرسید: «آیا من درباره آن خوابی دیده‌ام؟». حتی اگر چیزی را در رختخوابتان به یاد نیاوردید، صحنه‌ها و یا وقایع روز ممکن است شما را به یاد خواب‌هایی که شب قبل دیده‌اید بیاندازد. آماده باشید تا این اتفاقات را یادداشت کنید و آنچه را به خاطر می‌آورید بنویسید. اگر فکر می‌کنید خواب شما بسیار سنگین است و نمی‌توانید از آن بیدار شوید سعی کنید ساعتی زنگ‌دار را تنظیم کنید تا شما را در زمانی که احتمالاً در حال خواب دیدن هستید بیدار کند. از آنجایی که سطح خواب Rem تقریباً در فواصل نود دقیقه‌ای رخ می‌دهند بهترین زمان برای تنظیم ساعت، ضرب‌بهای ۹۰ دقیقه‌ای بعدی از به خواب رفتن می‌باشند. ساعت را برای آخرین زمانهای خواب Rem یعنی روی ۴/۵ و ۶ و ۷/۵ ساعت بعد از به خواب رفتن تنظیم کنید. هرگاه که بیدار می‌شوید از جایتان تکان نخورید و ابتدا به آنچه که خواب می‌دیدید قبل از نوشتن آنها فکر کنید.

برای یادآوری منظور و هدف‌تان از این کار و بردن خودتان به درون رویاهایتان دفترچه یادداشت خود را قبل از خواب بخوانید. یاد بگیرید که رویاهایتان را به یاد آورید هر چند در ابتدا کار مشکلی است اما اگر

پافشاری کنید به احتمال بسیار موفق خواهید شد و ممکن است بتوانید هر شب چهار یا بیشتر از چهار رویا را به خاطر آورید. البته هرگاه به این مرحله از توانایی رسیدید احتمالاً دیگر نیاز ندارید که همه رویاهایتان را بنویسید بلکه فقط مهمترین و کاملترین آنها را می‌نویسید و هر چه با حالت و نوع رویاهایتان آشنا تر شوید در هنگام دیدن رویا آسانتر می‌توانید به یاد آورید که در حال خواب دیدن هستید و به خواب‌آگاهی رسیده‌اید. در نتیجه می‌توانید دنیای رویایتان را بهتر و بیشتر جستجو کنید.

## ۲- آزمون واقعیت:

آزمون واقعیت روش خوبی برای مبتدیان است. این تمرینها در طول روز انجام می‌شوند و به ما کمک می‌کنند تا تفاوت‌های عالم رویا و بیداری را بفهمیم و هرگاه در آن حالت قرار گرفتیم متوجه شویم که در رویا هستیم نه بیداری و این اتفاقات فقط در رویا امکان وقوع دارند. خودتان را ملزم کنید که تمرین‌های زیر را چند بار در طول روز انجام دهید. هر زمانی که به یاد آن افتادید آن را انجام دهید مخصوصاً زمانهایی که بعضی موقعیت‌های غیرعادی و عجیب روی می‌دهد یا زمانی که رویاهایتان را به یاد می‌آورید. انجام این تمرین‌ها در موقعیتهای خاصی که در زیر می‌گوییم می‌تواند بسیار کمک کننده باشند: هنگام دیدن خود در آینه، تنها در خانه یا اتاق بودن، وارد محل جدیدی شدن و یا هنگامی به ساعتان نگاه می‌کنید و .... هر چه بیشتر و دقیق‌تر تمرین‌ها را انجام دهید نتیجه بهتر می‌گیرد. تحقیقات ثابت کرده است که انجام ۵ بار یا بیشتر در طول روز باعث بالا رفتن چشمگیر تعداد آگاهی‌ها می‌گردد. انجام این تمرینات وقت خاص یا



زیادی نمی خواهد، فقط تداوم و پیگیری لازم دارد. در زیر چند نمونه از تمرین ها را بیان می کنیم ولی تمرین ها محدود به اینها نیستند. شما می توانید بنا به ذوق خود تمرین هایی ابداع کنید که با آنها راحتید:

تمرین ۱: در طول روز متن ها و نوشته هایی را نگاه کنید و یا به ساعت دیجیتال خود چشم بدوزید. آنها را بخوانید. سپس به دور دست نگاه کنید، دوباره به نوشته ها و یا ساعت خود نگاه کنید. ببینید آیا نوشته ها تغییر کرده اند یا خیر. سعی کنید زمانی که به آنها نگاه می کنید آنها را تغییر دهید. اگر کلمات و حروف تغییر کردند و یا شما توانستید آنها را تغییر دهید مثلاً به مارهای کوچکی آنها را تبدیل کنید شما به احتمال زیاد در حال دیدن رویا هستید. اما اگر هیچ تغییری صورت نگرفت شما بیدارید. البته انجام این تمرین در طول روز و بیداری در اصل برای این است که ما یاد بگیریم در حال رویا هم آن را انجام دهیم و گرنه در بیداری که همه می دانیم چنین اتفاقی نخواهد افتاد. ما با این کار نسبت به تفاوت های رویا و بیداری حساس می شویم و وقتی چیزهای غیرعادی دیدیم و یا افراد عجیب و غریب مشاهده کردیم پی می بریم که در رویا هستیم. تحقیقات نشان می دهند که متون در ۷۵ درصد موارد بعد از یکبار خواندن مجدد و ۹۵ درصد موارد بعد از دوبار خواندن مجدد در رویا تغییر می کنند.

تمرین ۲: تصور کنید هرچه در اطراف شماست رویایی است. اگر نسبتاً مطمئن هستید که بیدارید (هیچ گاه نمی توانید ۱۰۰ درصد مطمئن باشید) به خود بگویید: «اکنون ممکن است من در حال رویا نباشم اما اگر بودم چه حالتی داشت و شبیه چه بود؟» تا حدی که امکان دارد تصور کنید در حال دیدن رویا هستید. با اشتیاق و مصممانه تصور کنید آنچه را می بینید،

می‌شنوید، بو می‌کنید یا احساس می‌کنید همه و همه یک رویا است. به چیزهای ناپایدار و متغیر اطرافتان توجه کنید (مثل ابرها)، تصور کنید لغات و صحنه‌ها در حال تغییرند. این حس را نگهدارید و به مرحله ۳ بروید. تمرین ۳: تجسم کنید که از یک فعالیت رویایی لذت می‌برید. درباره چیزهایی که می‌خواهید در خواب آگاهی بعدی خود انجام دهید تصمیم بگیرید مانند پرواز کردن، گفتگو با کسانی که دوستان دارید و گردش در روستایان و ...

تمرین ۴: هر گاه در جاهایی که حالت رویا دارند وارد شدید سعی کنید به خود تلقین کنید که این یک رویاست. مثلاً زمانی که وارد خانه می‌شوید و هیچ کسی آنجا نیست. هنگامی که روبروی آینه قرار می‌گیرید و به چهره خود خیره می‌شوید. هنگامی که وارد حمام می‌شوید و ...

۳- علائم رویا: تمرین بعدی شناخت علائم رویاها است. این تمرین کاملاً با تمرین ۱ یعنی به یادآوری رویاها در ارتباط است. «علائم رویا» اصطلاحی است که توسط دکتر لابرژ ابداع شده است و به معنی تمام صحنه‌ها، اتفاقات، اشیا و یا هر چیزی است که فقط در عالم رویا امکان وجود دارد و سرنخ‌هایی هستند که ما با دیدن آنها می‌توانیم پی ببریم که در رویا هستیم و خواب‌آگاه شویم. به عنوان نمونه می‌توان به پروازهای شگفت‌انگیز، ملاقات با اموات، دیدن افرادی غیرطبیعی و موجودات عجیب، رد شدن از دیوار و هزاران نمونه دیگر. از آنجایی که ما انسانها بین رویا و بیداری تفاوت نمی‌گذاریم و اصولاً درک تفاوت بین رویا و بیداری بسیار مشکل است و معمولاً افراد در هنگام رویا تمام شخصیتها و اتفاقات و

صداها و ... را واقعی می‌پندارند لذا انجام این تمرین تأثیر شگرفی در موفقیت برای خواب‌آگاه شدن دارد. با مطالعه و بررسی بیشتر رویاهایتان می‌توانید بیشتر با علائم خاص رویاهایتان آشنا شوید و ذهن خود را طوری تنظیم کنید تا آنها را درک کنید و در رویاهای بعدی از آنها برای خواب‌آگاه شدن استفاده کنید.

در اینجا ارتباط بین تمرین ۱ و این تمرین آشکار می‌شود. می‌توانید با به یادآوری بیشتر رویاهایتان علائم رویای بیشتری را هم شناسایی کنید و با نوشتن رویاهایتان می‌توانید آن قسمت‌هایی را که مربوط به علائم رویا است با رنگ دیگری مشخص کنید تا همیشه آنها را داشته باشید و بررسی کنید. ببینید چه علائمی بیشتر در رویای شما تکرار می‌شوند و روی آنها بیشتر تمرکز کنید. سعی کنید در طول روز و مخصوصاً قبل از خواب به آنها فکر کنید و به خود بگویید: اگر این بار آنها را دیدم حتماً متوجه خواهم شد که در رویا هستم.»

اولین تحقیق در مورد علائم رویا طوری طراحی شده بود که ویژگی‌های مشترک رویاها را طبقه‌بندی کند و فهرست کاملی از آنها تهیه نماید و مناسب‌ترین راهنما برای انعکاس فزاینده و ضروری روشن‌بینی را ارائه دهد. برای شروع، خواندن صداها خواب‌آگاهی و انتخاب وقایعی که مقدم و تسریع‌کننده آن بودند ضروری بود. این چیزهای عجیب و غریب ۲۰ دسته اولیه را تشکیل دادند. از شرکت کنندگان خواسته شد که علائم رویای خود را جمع‌آوری کنند و آنها را بر اساس میزان عجیب بودنشان طبقه‌بندی کنند و در حین این کار باید به موقعیتی که روشن‌بینی در آن وضعیت روی داده بود توجه می‌کردند. از ۴۴ نفر ۲۲۷ رویا جمع‌آوری شد که دارای ۹۶۴

علامت رؤیا بودند. تجزیه تحلیل‌های بسیاری انجام گرفت تا اینکه فهرست این علائم اصلاح و خلاصه‌نویسی گردید. در یکی از این تجزیه تحلیل‌ها که به بررسی ارتباط خاص بین رؤیاها می‌پرداخت به طبقه‌بندی علائم رؤیاهایی پرداخته شد که هم در خود رؤیا و هم در چیزهایی که قبل از روشن‌بینی ظاهر می‌شوند مشترک بودند. جدول زیر را نگاه کنید:

۷ درصد‌های ستون دوم نشانگر تعداد کلی علائم رؤیا در این جدول است. ۷ اعداد ستون سوم یک درجه بندی از ۱ تا ۱۰ است که نشان دهنده میزان تأثیر هر علامت رؤیا در رسیدن به خواب‌آگاهی است. مثلاً در ردیف اول (بدن) تعداد تکرار علامت بدنی ۱/۵ درصد علائم رؤیاها بوده است و عدد ۱۰ نشان دهنده این است که علائمی که در بدن رؤیابین ظاهر می‌شوند بیشترین تأثیر در رسیدن به خواب‌آگاهی را دارد.

### جدول علائم رؤیا

خود یا ضمیر رؤیابین			
بدن	۱/۵٪	۱۰	رؤیابین در بدنی متفاوت از بدن واقعی خود قرار دارد و یا بدنش حالتی غیرعادی و تغییر شکل داده است.
نقش	۲/۶٪	۸	رؤیابین نقشی غیر از نقش خود در هنگام بیداری بازی میکند.
رفتار	۱۱/۶٪	۱	رؤیابین کارهایی غیرمشابه با بیداری و یا غیرممکن انجام می‌دهد که در بیداری قادر به انجام آنها نیست.
ادراک و احساس	۱/۷٪	۶	رؤیابین قادر به دیدن، شنیدن و احساس چیزهایی است که در بیداری نیست و یا او قادر به آن نیست.
اندیشه	۵/۳٪	۱	رؤیابین اندیشه‌ای رؤیایی دارد و قادر است وقایع رؤیا را با فکرش عوض کند.
هیجان	۱۰/۸٪	۳	رؤیابین هیجانات شدید و غیرطبیعی را تجربه

می‌کند.			
رویابین احساس نوعی برون‌تنی دارد.	۹	%۰/۲	ترک بدن
رویابین احساس جنسی برانگیخته دارد یا در قسمتهای شهوانی بدنش حالت‌های خاصی را حس می‌کند.	۸	%۱/۲	جنسیت
رویابین احساسی غیرطبیعی در درون و یا روی بدن حس می‌کند.	۵	%۲	احساس بدن
رویابین حس می‌کند قادر به حرکت دادن بدن و یا اعضای بدنش نیست	۷	%۱	فلج هنگام خواب
شخصیت رویابین			
رویابین لباسهای عجیب و غریب پوشیده است و با ظاهری شگفت انگیز دارد.	۲	%۵/۷	پیکر (تیپ)
رویابین نقشی متفاوت با زمان بیداری بازی می‌کند.	۸	%۲/۲	نقش
رویابین کارهایی متفاوت و یا غیرممکن انجام می‌دهد	۴	%۱۳/۷	رفتار
رویابین در مکانی غیر از مکان بیداری قرار دارد.	۷	%۶/۷	مکان
اشیا			
اشیای رویا دارای ساختاری عجیب هستند یا در بیداری وجود ندارند.	۷	%۹/۱	شکل
اشیای رویا کارهایی متفاوت و غیرممکن نسبت به بیداری انجام می‌دهند.	۲	%۴/۶	کارکرد
اشیای رویایی در مکانی متفاوت با زمان بیداری قرار دارند.	۷	%۴/۴	مکان
زمان و مکان			
محل روی دادن رویا دارای شکل و ساختاری عجیب و غریب است.	۳	%۷/۸	شکل
رویا در محلی متفاوت از زمان بیداری روی می‌دهد.	۱۰	%۵/۴	مکان
رویایها هم در گذشته و هم در آینده می‌توانند روی دهند.	۱۰	%۲/۶	زمان

تحقیق دیگری انجام شد تا ارتباط بین روشن‌بینی و علائم رویا را بیابد. این تحقیق از اطلاعات تحقیق قبلی (کشف علائم رویا) استفاده کرد. در این بررسی فهرست ۲۰ قسمتی قبلی را به فهرستی مختصر از شایع‌ترین ویژگی‌های علائم رویا که روشن‌بینی را برمی‌انگیزانند تبدیل گردید. این فهرست کوتاه از چهار قسمت تشکیل گردید:

۱- آگاهی درونی: شامل اندیشه‌ای خاص، احساسات عجیب، ادراکات غیرطبیعی یا تغییر یافته

۲- اعمال: شامل اینکه رویابین و شخصیتش یا اشیاء اطراف او کارهای غیرطبیعی انجام می‌دهند.

۳- شکل و بدن: بدن رویابین یا اطرافیان یا شکل اشیاء عجیب و تغییر یافته هستند.

۴- زمینه: زمان و مکان یا موقعیت رویا غیرعادی است.

در این آزمون از افراد خواسته شد که به طور نوبتی از دو روش استفاده کنند. یکی روش تلقینی خواب‌آگاهی تجسمی با توجه به علائم رویا و دیگری همین روش بدون توجه به علائم رویا. نتیجه جالب توجه این بود که افرادی که خواب‌آگاهی و روشن‌بینی بیشتری داشتند دارای علائم رویای بیشتری بودند. تکرار آگاهی درونی و عمل علائم رویا به طور چشمگیری با تکرار خواب‌آگاهی در ارتباط است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که افزایش آگاهی و آشنایی ما با علائم رویا توانایی ما را در درک و توجه به رویاها افزایش می‌دهد و در نتیجه امکان افزایش خواب‌آگاهی را سبب می‌شوند.

ب) روشهای خواب‌آگاهی:

- اهمیت تلقین

قبل از بیان روش‌های مختلف خواب‌آگاهی بیان یک نکته کاملاً اساسی ضروری می‌نماید. آن نکته ضروری در اصل نقطه مشترک تمام روشهای خواب‌آگاهی است. وقتی که روشها را بگوئیم متوجه می‌شوید که همه آنها از یک اصل مهم پیروی می‌کنند و فقط ظاهر آنها با هم متفاوت است. این اصل مهم «تلقین» است. دراصل مهمترین وظیفه یک علاقه‌مند به خواب‌آگاهی استفاده صحیح و بجا از تلقین است. حتی پیش‌نیازهایی که در مطلب قبل برایتان شرح دادیم نوعی تلقین هستند که به ما یاری می‌دهند تا به سمت خواب‌آگاهی برویم و خواب‌آگاهی را به سمت خود بکشیم. بگذارید اولین تجربه تحقیقاتی خودمان را درباره تأثیر و کارآیی تکنیکهای تلقینی خواب‌آگاهی که به مفید بودن آنها ایمان داشتیم بازگو کنیم.

شرکت کنندگان در چهار موقعیت مختلف که در زیر می‌آید قرار گرفتند:

گروه اول از هیچ روش تلقینی استفاده نکردند.

گروه دوم از نوعی خود تلقینی استفاده کردند که طی آن قبل از رفتن به رختخواب روی کاغذ می‌نوشتند:

«من امشب یک خواب‌آگاهی خواهم داشت.» سپس کاغذ را امضا می‌کردند. این گروه از نوعی روش کنترلی استفاده می‌کردند تا به خواب‌آگاهی برسند اما معتقد بودیم این تکنیک مؤثر نخواهد بود.

گروه سوم از روش «آزمون واقعیت» استفاده کردند. بدین شکل که در

طول روز بارها از خود می‌پرسیدند که: آیا من دارم خواب می‌بینم؟ جوابها را می‌آزمودند و آنچه را که شبیه به خواب دیدن و روشن‌بینی هستند را در ذهن مجسم می‌کردند.

گروه چهارم از روش Mild<sup>۱</sup> یعنی «تلقین یاد افزای خواب‌آگاهی» که توسط دکتر لابرز ابداع شده است و برای رسیدن به خواب‌آگاهی ارادی مفید است استفاده کردند. (این روش را در ادامه همین مطلب توضیح خواهیم داد.)

پیش‌بینی ما این بود (که گروه سوم آزمون واقعیت) و گروه چهارم (Mild) مؤثرتر و کارآمدتر از دو تکنیک اولی خواهند بود. نتایج این فرضیه را ثابت کردند. نتایج گروه چهارم قطعی‌تر و مطمئن‌تر بودند شاید به این دلیل که ما تعداد کافی از شرکت‌کنندگان را برای گروه سوم نداشتیم.<sup>۲</sup> هر شرکت‌کننده در هر هفته یک‌بار روش را انجام می‌داد. در بین افراد گروه سوم ۲۹٪ از آنها حداقل یکبار خواب‌آگاهی داشته‌اند در حالی که در گروه چهارم ۲۶٪ چنین تجربه‌ای داشتند. این تعداد در مقایسه با گروه دوم که از نوعی کنترل و خودتلقینی استفاده کرده بودند دارای تشابه و تطابق است. این گروه هم توانستند ۲۰٪ خواب‌آگاهی داشته باشند. (قطعی‌تر بودن نتایج گروه چهارم به خاطر وجود شرکت‌کنندگان بیشتر و داشتن داده‌های بیشتر بود لذا ممکن است این روش بهترین روش برای خواب‌آگاهی باشد چرا که درست در بین رویا دیدن انجام می‌گیرد.)

به علاوه در گروه سوم اثبات شد، هنگامی که در طول روز بیشتر به

#### 1- Mnemonic induction of lucid dream

۲- شاید هم به خاطر نزدیک‌تر بودن زمانی در انجام تلقین به خواب‌آگاهی باشد. روش دوم در طول روز انجام می‌شود ولی روش چهارم درست قبل از خواب‌آگاهی انجام می‌گیرد.



تمرین می‌پردازند نتایج مؤثرتری هم به دست می‌آید. نیمی از گروه که تعداد بیشتری از آزمونهای واقعیت را (۵ بار یا بیشتر) در یک روز انجام دادند دو برابر بیشتر خواب‌آگاهی داشتند.

اکنون که به اهمیت و جایگاه تلقین در خواب‌آگاهی پی بردیم به بررسی روشهای آن می‌پردازیم. این روشها از روشهای یوگی‌های تبتی گرفته تا روشهای جدید که محققان خواب‌آگاهی ابداع کرده‌اند برپایه همین تلقین انجام می‌گیرند. در زیر به ذکر این روشها می‌پردازیم و انتخاب روش مناسب را به شما وا می‌گذاریم.

۱- "روش فهم با اتکا به قدرت عزم: این روش تبتی دربرگیرنده دو تمرین است. یکی اینکه نوآموز باید در طول روز مستمراً بیاندیشد که همه چیز از عناصر رویاست. این تمرین از اثری که تجارب بیداری بر رویاهای شبهای بعد دارد استفاده می‌کند. علاوه بر این ما به رویا دیدن درباره مشغولیات جاری خود تمایل داریم. این تمرین به رفع یکی از مؤثرترین موانع هشیاری کمک می‌کند، و آن این است که اگر در طی وضعیت بیداری، درباره ماهیت تجربه مان سوال نپرسیم چرا باید در وضعیت رویا چنین کنیم؟ تعمق روی تجربه بیداری در حکم رویا (یعنی هر چیزی را در بیداری نوعی رویا بپنداریم) باعث شکستن عادات خود کاری می‌شود که با آنها زندگی را می‌نگریم و درباره‌اش می‌اندیشیم. انعطاف ذهنی حاصل از تمرین بیداری، باعث تسهیل هشیاری در وضعیت رویا می‌شود.

تمرین دوم این است که نوآموز قبل از رفتن به خواب با جدیت نیت کند که ملتفت رویا بشود (تلقین قبل از خواب)."

۲- "روش «پال تولی» روانشناس آلمانی: تولی روشهای گوناگونی را

برای القای خواب‌آگاهی شرح داده است. وی معتقد است آنچه باعث دست‌یابی به خواب‌آگاهی می‌شود یک گرایش بحرانی - تأملی نسبت به وضعیت آگاهی خود و پرسیدن این سؤال از خویشتن است آیا دارم خواب می‌بینم یا نه. وی بر اهمیت تکرار مکرر این سؤال که «دارم خواب می‌بینم یا نه؟» دست کم ۵ تا ۱۰ بار در روز در هر وضعیتی که رویاگونه باشد تأکید می‌ورزد. "پرسیدن این سؤال قبل از رفتن به رختخواب هم سودمند است. در اصل این تحقیق می‌خواهد بگوید هنگامی که در طول بیداری از خودمان نپرسیم که بیداریم یا در حال رویا دیدن چگونه انتظار می‌رود که در خواب چنین کنیم؟

بنابر این با این روش تلقینی ساده می‌توانیم به خواب‌آگاه شدن خود سرعت ببخشیم. در اصل دفعات اول برای خواب‌آگاهی مشکل‌تر است. اما هر چه جلوتر برویم کار بسیار ساده می‌شود و ما در مراحل پیشرفته‌تر دیگر نیازی به تلقین و تکرار زیاد نداریم و خواب‌آگاهی می‌تواند جزئی از اتفاقات طبیعی و راحت زندگی ما گردد.

۳- "روش «فن کالبدی»: که از ابتکارات دیگر پال تولی می‌باشد. این روش به روش‌هایی وابسته است که هدفشان تجربه برون‌تنی (obe) است. در حالی که دارید به خواب می‌روید تصور کنید که بدن‌تان در جای دیگری است و کار دیگری غیر از دراز کشیدن در رختخواب می‌کند. اگر خویشتن را به وضوح در جای دیگر دیدید مشروط بر آن که از یاد نبرید که رویاست، هشیار خواهید بود.»

۴- «فن نقطه نفس»: این روش هم از ابداعات «پال تولی» است. در حین به خواب رفتن روی این موضوع تمرکز کنید که کم کم بدن خویش را

درک نمی‌کنید. به مجرد اینکه به خواب رفتید مثل یک کانون هشیاری می‌شوید که در فضایی شبیه اتاقی که در آن خوابیده‌اید شناور است.»

۵- روش شمارش دکتر لابرژ: در این روش فرد باید سعی کند قبل از خواب شروع به شمارش کند تا اینکه خوابش بی‌برد. این شمارش در اوایل کار چنین است: «یک»، دارم خواب می‌بینم. دو، دارم خواب می‌بینم. سه، دارم ... و الی آخر. در دفعات بعد که تجربه شما در خواب آگاه شدن بیشتر شد نیازی به گفتن جمله‌های بعد از شماره‌ها ندارید و فقط با شمارش اعداد این تلقین برای ذهن شما تداومی می‌شود که می‌خواهید خواب آگاه شوید.

۶- روش «تلقین قبل از خواب»: این روش توسط پاتریشیا گارفیلد در اوایل دهه ۷۰ ابداع شد. کار بسیار ساده است. کافی است با اطمینان و اراده قبل از به خواب رفتن این جمله را تکرار کنید: «امشب خواب آگاهی خواهم داشت.» گارفیلد خود پنج تا شش سال از این روش استفاده کرد و در طول این مدت به طور میانگین چهار یا پنج خواب آگاهی در هر ماه داشت. این نتایج نشان داد که صرفاً اظهار این موضوع به خویشتن که خواب آگاهی داشته باشم می‌تواند دست کم نقطه شروعی برای القای سنجیده خواب آگاهی باشد.»

۷- روش «تلقین یاد افزای خواب آگاهی» (MiLD): این روش حافظه آینده‌نگر ما را به خدمت می‌گیرد و آنچه را که در آینده باید انجام دهیم (با ایجاد توجه نسبت به اینکه در حال رویا دیدن هستیم) به یاد ما می‌آورد. دکتر لابرژ این روش را در رساله دکترای خود برای رسیدن به خواب آگاهی ارادی تشریح کرد. زمان انجام این روش بعد از بیدار شدن از

یک رویا و قبل از رفتن به خواب مجدد است، یعنی در نوع دوم خواب‌آگاهی‌ها (wild) که به آن خواب‌آگاهی پیش‌بیداری گفتیم و قبلاً آن را شرح دادیم. انجام این روش چهار مرحله دارد که به ترتیب شرح می‌دهیم:

(الف) به یادآوری رویا: ذهنتان را طوری تنظیم کنید که هنگامی که در بین یک رویا بیدار شدید شروع به یادآوری آن بکنید. هر چقدر می‌توانید رویا را کاملتر و با جزئیات بیشتر به یاد آورید. حتی اگر رویایی به خاطر نیاوردید سعی کنید از رویاهای قبلی خود استفاده کنید و یا خود به رویاسازی پردازید.

(ب) تمرکز روی هدف: بعد از به یادآوری رویا روی هدف خود که خواب‌آگاه شدن است تمرکز کنید. مانند ماتاراهای هندی مرتباً این جمله را تکرار و تلقین کنید: «دفعه بعد که در حال رویا هستم به یاد خواهم آورد که در حال دیدن رویا هستم.» به لغات معنای واقعی بدهید و با اطمینان جمله‌ها را بگوئید. اگر افکار پراکنده‌ای ذهن شما را به خود مشغول کرد اجازه دهید آنها بگذرند و دوباره ذهنتان را روی هدف‌تان متمرکز کنید.

(ج) خود را در حال خواب‌آگاهی تصور کنید: همانطور که بر تمرکز روی هدف‌تان یعنی در حال رویا دیدن به یاد خواهم آورد که در حال رویا دیدن هستم ادامه می‌دهید تصور کنید به رویا برگشته‌اید. در حالی که هنوز بیدارید خود را در درون رویای اخیر تجسم کنید و اگر آن را به یاد نمی‌آورید رویای دیگری را انتخاب کنید. تصور کنید این بار که به رویا برگشتید درک خواهید کرد که در حال خواب دیدن هستید. علائم رویا را جستجو کنید و هنگامی که به آنها برخورد کردید به خود بگوئید: «من در

حال دیدن رویا هستم و تخیل خود را ادامه دهید. خود را در حال انجام دادن برنامه‌هایتان برای خواب آگاهی بعدی تجسم کنید. برای مثال اگر دوست دارید پرواز کنید خود را در حال پرواز کردن در خواب آگاهی بعدی تجسم کنید و چنین تخیل کنید که می‌دانید در حال رویا هستید.

(د) تکرار مراحل: در این مرحله باید آنقدر مراحل دو و سه را به ترتیب تکرار کنید که دوباره به خواب بروید. اگر هنگام به خواب رفتن فکرتان به چیز دیگری مشغول شد این مراحل را تکرار کنید تا اینکه قبل از رفتن به خواب آخرین چیزی که به آن فکر می‌کنید این باشد که دفعه بعد که رویا می‌بینید در کک کنید که در حال دیدن یک رویا هستید.

در آخر یادآوری چند نکته ضروری است. یکی اینکه رمز موفقیت در رسیدن به خواب آگاهی داشتن انگیزه کافی و تمرین مصممانه است. کارتان را جدی بگیرید و در ابتدای کار هدفهای ساده و راحت را پیگیری کنید و از بلندپروازی پرهیزید. بگذارید مهارتتان کامل شود سپس به انجام کارها و داشتن هدفهای بزرگتر و سخت‌تر اقدام نمایید. نکته دیگر استفاده بجا و مؤثر و هر چه بیشتر تلقین‌های مناسب است. به یادآوری رویاها و نوشتن آنها و انجام آزمون واقعیت و توجه به علائم رویا مخصوصاً در اوایل کار بسیار راهگشا است. حداقل تا زمانی که چند بار خواب آگاه بشوید و بتوانید آنها را طولانی‌تر کنید دست از این تمرین برندارید. شاید در اوایل کار نیاز به پشتکار و کمی حوصله داشته باشید اما هنگامی که در این کار موفق شدید دیگر نیازی به این همه تمرین ندارید بلکه فقط باید به تلقین مناسب و رابطه داشتن مداوم با رویاهایتان ادامه دهید. مطمئنم که از این مهارت لذت خواهید برد و هدفهای بزرگی را جامه عمل خواهید پوشاند.

در فصول بعد دوباره طولانی‌تر کردن خواب آگاهی‌ها و بهترین زمان

برای این کار صحبت خواهیم کرد. همچنین به نکات و تحقیقات جالبی که در این زمینه شده است اشاره می‌کنیم. از تجربه‌های برون‌تنی و شباهت آن با خواب‌آگاهی سخن می‌گوئیم. و از همه جالب‌تر درباره امکان کنترل رویاها و دیدن رویاهای مشترک هم اشاراتی خواهیم کرد.

## روشهای طولانی کردن خواب آگاهی

تاکنون یاد گرفتید که چگونه توانایی به یادآوری رویاها و روشها تلقین خواب آگاهی را بهبود ببخشید. شاید در دستیابی به چند خواب آگاهی موفق شده‌اید یا شاید دانسته باشید که چگونه کمابیش به اراده خود آنها را به خود تلقین کنید. اکنون که در حال یادگیری این هستید که در هنگام رویا به آن آگاه باشید این سؤال پیش می‌آید که از این دانش چه استفاده‌هایی می‌توانید ببرید. یکی از جالب‌ترین توانایی‌هایی که خواب آگاهی به ما می‌دهد توانایی کنترل ارادی رویاهاست. این توانایی این امکان را به ما می‌دهد آنچه را دلمان می‌خواهد در رویا بینیم. این همان چیزی است که یوگی‌های تبتی به آن اعتقاد دارند. (ما در فصل بعد درباره آن بحث خواهیم کرد.) اما قبل از اینکه شما به این کار اقدام کنید لازم است توانایی ماندن در خواب و رسیدن به روشن‌بینی‌های طولانی‌تر را به دست آورید.

خواب آگاهان مبتدی اغلب به محض خواب آگاه شدن از خواب بیدار می‌شوند. هیچ چیزی بدتر از این نیست که ساعتها صرف تلاشهای هدفدار برای رسیدن به خواب آگاهی نمائیم و سپس بعد از چند ثانیه دچار بیداری زودرس بشویم. این افراد می‌توانند علائم روشن‌بینی را درک کنند، آزمون واقعیت را انجام دهند و متوجه رویا دیدن خود باشند اما یکباره کارشان بی‌نتیجه می‌ماند و از بین می‌رود زیرا به محض رسیدن به خواب آگاهی یا

بیدار می‌شوند و یا دچار غیرخواب‌آگاهی می‌گردند. (علت کوتاه بودن خواب‌آگاهی‌ها در ابتدای کار احساس هیجانی است که از خواب‌آگاه شدن به فرد دست می‌دهد). در هر حال این مانعی موقتی است. با تمرین می‌توان توانایی طولانی‌تر کردن خواب‌آگاهی را به دست آورد. روشهای مؤثر و متعددی وجود دارد که به مبتدیان اجازه می‌دهند که جلوی بیداریهای نابهنگام خود را بگیرند که به زودی آنها را بیان خواهیم کرد. اگر سعی کنید از اراده و تمرکز بر روی تمریناتتان استفاده کنید حتماً قادر خواهید شد مهارتهای خواب‌آگاهیتان را بهبود ببخشید.

معمولاً در محیطهای خارج از آزمایشگاه، خواب‌آگاهان تجربیاتی در کشف راههای متعدد برای جلوگیری از بیداریهای زودرس را در خانه و به طور شخصی داشته‌اند. همه روشهای طولانی کردن خواب‌آگاهی درست هنگامی استفاده می‌شوند که صحنه‌های بصری رویا در حال محو شدن هستند و رویا در حال از دست دادن وضوح خود می‌باشد. در این لحظه که رویا در حال پایان یافتن است، فرد خواب‌آگاه می‌تواند با استفاده از روشهای متعدد که در زیر بیان خواهیم کرد، دوباره وضوح رویا را برگرداند و صحنه‌ها را ایجاد کند و به ادامه رویایی و خواب‌آگاهی خود ادامه دهد:

۱- روش نگاه به یک نقطه: این روش اولین روشی است که برای استحکام بخشی به خواب‌آگاهی در سال ۱۹۳۸ توسط «هارولد وان مورس ماسر» ارائه گردید. او که یک پزشک آلمانی بود از چندین محقق است که شخصاً در نیمه اول قرن بیستم مبادرت به تحقیق درباره خواب‌آگاهی کرد. او اولین کسی بود که تکنیک نگاه کردن به زمین را برای ثبات بخشی



به خواب آگاهی ارائه کرد. (در این روش رؤیابین به محض شروع محوشدن رؤیا سعی می کند برای چند لحظه فقط به نقطه ای روی زمین خیره شود تا دوباره رؤیا وضوح خود را پیدا کند و یا جلوی بیداری نابهنگام گرفته شود). نظریه تمرکز بر روی چیزی در رؤیا برای جلوگیری از بیداری توسط خواب آگاهان متعدد دیگری نیز به طور جداگانه مطرح گردید. یکی از این افراد «اسکات اسپارو» روانشناس بالینی و نویسنده کتاب «خواب آگاهی، طلوعی تابان» است که تکنیک مشهور «کارلوس کاستاندا» یعنی نگاه کردن به دستها هنگام رؤیا را برای ثبات بخشی به خواب آگاهی شرح داد. وی استدلال کرد که بدن رؤیابین یکی از تغییرناپذیرترین عناصر رؤیا است که می تواند به ثبات بخشی به هویت سست رؤیابین در مقابل رؤیای به سرعت در حال تغییر کمک کند. به هر حال بدن تنها مرجع نسبتاً ثابت و پایدار در رؤیا نیست بلکه زمین زیر پای رؤیابین هم می تواند نقطه تمرکز خوبی باشد. اسپارو از این موضوع در یکی از خواب آگاهی هایش چنین استفاده می کند.

«به طرف پایین خیابان قدم می زدم. شب بود و هنگامی که به آسمان نگرستم از وضوح و شفافیت ستاره ها مبهوت شدم. آنها بسیار نزدیک به نظر می رسیدند. در این لحظه خواب آگاه شدم. رؤیا هر لحظه سست تر و آشفته تر می شد. فوراً به زمین خیره شدم و بر روی نقاط جامد و سخت تمرکز کردم و در رؤیا باقی ماندم. سپس متوجه شدم که اگر توجهم را به ستاره قطبی بالای سرم برگردانم تصاویر رؤیایم بیشتر و بیشتر استحکام خواهند یافت. این کار را کردم تا اینکه کم کم وضوح و شفافیت ستاره ها دوباره به کامل ترین حد خود رسید.»

مشکلی در استفاده از این روش وجود دارد و آن این است که حس

بینایی اولین حسی است که در هنگام پایان یافتن رویاها محو می‌گردد. حواس دیگر می‌توانند مدتی طولانی‌تر دوام بیاورند و در بین حواس پنجگانه، حس لامسه بیشترین پایداری را دارد. اولین نشانه پایان یافتن خواب‌آگاهی معمولاً از دست دادن رنگها و واقعی شدن تصاویر بصری است. در این مرحله ممکن است رویاها جزئیات بصری خود را از دست بدهند و شروع به شکل دادن ظواهری کارتونی مانند یا رنگ و رورفته بنمایند. همه اینها ممکن است بسیار سریع اتفاق بیافتند و در طی چند ثانیه، رویا به سیاهی بگراید و چیزی برای تمرکز بصری نماند. لذا فرد ممکن است چنین نتیجه بگیرد که استفاده از حواس دیگر غیر از بینایی برای ثبات بخشی به رویاها مفیدتر باشند.

## ۲- روش تمرکز بر روی حواس دیگر غیر از بینایی:

«لیندا ماگالون»، ویراستار و ناشر انتشارات بالانتین و یک جستجوگر جسور خواب‌آگاهی می‌گوید که چگونه جلوی بیداریهای زودرس را می‌گیرد. او این کار را با تمرکز بر روی حواس دیگر خود غیر از بینایی مانند شنوایی و لامسه انجام می‌دهد. او فهرستی از کارهایی که برای جلوگیری از بیداری انجام می‌دهد را چنین بیان می‌کند: گوش کردن به صداها، موسیقی یا صدای تنفس خود، شروع و یا ادامه به مکالمه، مالیدن یا باز کردن چشمها، لمس کردن دستها، صورت یا اشیایی مانند عینک، شانه، لبه آینه و یا پرواز کردن.

همه این روشها با روش چرخشی که بعداً توضیح خواهیم داد در یک چیز مشترکند و آن این است که همه اینها بر این عقیده استوارند که سیستم

ادراکی طوری باید بارگیری شود که نتواند تمرکزش را از دنیای رویا به دنیای بیداری تغییر دهد. به همان میزان که فعال و آگاهانه تر با دنیای رویا درگیر شوید احتمال انتقال به دنیای بیداری کمتر می شود.

ماگالون ممکن است رویابینی باشد که دارای سیستم Rem فعالتر و فوق العاده ای باشد و هنگامی که به سطح خواب Rem می رسد مشکل کمتری در ماندن در خواب داشته باشد اما در هر حال افرادی هستند که خوابشان سبک است و برای آنها باقی ماندن در خواب آگاهی های طولانی مشکل است. بنابراین، این افراد باید از روشهای مؤثرتر و قوی تری استفاده کنند تا بتوانند در خواب آگاهی بمانند.

### ۳- روش مالشی:

در این روش فرد رویابینی که خواب آگاه شده است به محض اینکه متوجه محو شدن رویا می شود باید دستهای خود را به همدیگر بمالد و این کار را آن قدر ادامه دهد تا رویا دوباره برگردد و وضوح خود را بیابد. البته این روش همان استفاده از حس لامسه که پایدارترین حس رویا است می باشد و باید در روش قبلی از آن نام می بردیم اما چون در بین مواردی که در روش قبل گفتیم این روش کارآمدتر است آن را به طور جداگانه ذکر نمودیم.

### ۴- روش جریانی:

در این روش رویابین باید به محض محو شدن رویا سعی کند آخرین کاری را که در رویا در حال انجام آن بود ادامه دهد و به هیچ کار دیگری

دست نزنند تا دوباره تصاویر وضوح خود را بیابند و رویا باز گردد. مثلاً اگر در حین محو شدن رویا در حال دویدن بودیم باید همین کار را ادامه دهیم و به کار دیگری نپردازیم.

#### ۵- روش چرخشی:

این روش از ابداعات دکتر لابرژ می‌باشد که تحقیقات نشان داده‌اند بهترین روشی است که برای تثبیت خواب‌آگاهی ابداع شده است. ما در انتهای این بخش به این تحقیقات اشاره خواهیم کرد. دکتر لابرژ درباره این روش چنین می‌گوید:

در دسامبر ۱۹۷۸ این سعادت را یافتم که روش بسیار مؤثری برای جلوگیری از بیداری و ایجاد صحنه‌های جدید در رویا ابداع کنم. با این فرضیه کارم را شروع کردم که چون اعمال و کارهایی که در رویا انجام می‌دهیم دارای اثر مشابه با زمان بیداری بر روی ما هستند لذا تصور می‌کردم که آرامش دادن به بدن رویایی ممکن است جلوی بیداری را بگیرد. بنابر این سعی می‌کردم که فشار عضلاتی را در بدنم کاهش دهم. دفعه بعد که به خواب‌آگاهی رسیدم این فرضیه را آزمودم. همینکه رویا شروع به محو شدن کرد کاملاً خود را ریلکس و آرام کردم و روی سطح زمین دراز کشیدم. برخلاف نظرم به نظر می‌رسید که بیدار شده‌ام. اما چند دقیقه بعد متوجه شدم که داشتم خواب بیدار شدن را می‌دیدم.<sup>۱</sup> بارها این نظر را آزمودم و هر بار همان نتیجه حاصل شد. در هر حال تجربه نشان داد که عنصر اصلی برای جلوگیری از بیداری، تلاش برای آرامش یابی نیست،

۱- به این رویداد که در رویا خواب بیدار بودن خود را بینیم، بیداری کاذب می‌گویند.

بلکه حس حرکت عامل اصلی است. در خواب آگاهی های بعدی حرکتهای مختلفی را در رویا آزمودم و متوجه شدم که هم به پشت خوابیدن و هم چرخش به دور خود هر دو تأثیری خاص در ایجاد خواب آگاهی و جلوگیری از بیداری دارند. (در روش چرخشی هنگام محو شدن رویا باید سعی کنیم مانند یک فرفره بدن رویایی خود را بچرخانیم).

در ادامه نحوه این روش را توضیح می دهیم:

۱- به حالتهای لحظه ای که رویا در حال محو شدن است توجه کنید:

همانطور که گفتیم وقتی رویایی پایان می یابد اولین حسی که محو می شود حس بینایی است. حواس دیگر مدت بیشتری دوام می آورند و حس لامسه آخرین حسی است که محو می شود. اولین نشانه پایان یافتن رویا از بین رفتن رنگها و حالت واقعی تصاویر است. رویا جزئیات بصری خود را از دست می دهد حالتی شبیه به تصاویر کارتونی و یا دارای ظاهری کم رنگ می گردد. نورها حالتی تیره به خود می گیرند و بینایی شما کاهش می یابد. (در این لحظه شما باید به تمام این حالتها دقت داشته باشید و آنها را علائم پایان یافتن رویا بدانید).

۲- به محض اینکه رویا شروع به محو شدن کرد شما هم شروع به

چرخش به دور خود کنید:

در این لحظه و قبل از اینکه بدن رویایی شما ناپدید شود دستهایتان را از هم باز کنید و مانند یک فرفره بدن رویایی خود را بچرخانید. مهم نیست که چگونه می چرخید بلکه موضوع مهم این است که این چرخش نباید نوعی تصور کردن آن باشد بلکه باید واقعاً احساس واضحی از حرکت به شما دست دهد. خیالتان راحت باشد در رویا هیچ سرگیجه ای به خاطر چرخش

به شما دست نخواهد داد.

- ۳- هنگام چرخش به خودتان تلقین کنید که صحنه بعدی یا هر چیزی که خواهید دید یا خواهید شنید یا لمس خواهید کرد یک رؤیا خواهد بود.
- ۴- موقعیت و مکانی را که به نظر می‌رسد وارد آن شده‌اید، بیازمایید:
- چرخش را ادامه دهید تا اینکه خود را در وضعیتی ثابت ببینید، یا خود را در رؤیا باقی‌نگه خواهید داشت یا بیدار خواهید شد. در هر حال با دقت و منتقدانه وضعیت خود را بیازمایید. (اگر حتی بیدار هم شدید اشکالی ندارد زیرا توانسته‌اید یک قدم جلوتر بروید و تمرین چرخش در رؤیا را انجام دهید. این شما را کمک می‌کند که دفعات بعد احتمال بیدار شدن شما کاهش یابد.)

تجزیه و تحلیل: هرگاه حس کنم که بیدار شده‌ام همیشه زمان بیداری خود را با کمک ساعت دیجیتالی‌ام که در کنار تخت می‌گذارم مشخص می‌کنم. این کار خود معمولاً نوعی «آزمون واقعیت» بی‌خطاست. روش چرخشی مکرراً باعث ایجاد صحنه‌های رویایی جدید می‌گردد که ممکن است در اتاقی باشد که در آن خوابیده‌اید یا در مکانهای عمومی دیگر و گاهی هم همان صحنه تازه محو شده دوباره با تمام وضوح خود ظاهر می‌گردد.

با یادآوری مداوم به خود که در خلال چرخش به رویایم بازخواهم گشت می‌توانید خواب‌آگاهی خود را ادامه دهید. بدون تلاش برای تمرکز روی چرخش معمولاً رویای جدید علیرغم وجود امور محال و غیرطبیعی که در بیداری امکان روی دادن آنها نیست با یک بیداری واقعی اشتباه گرفته خواهد شد. اگر هنگام چرخش احساس کنید که دستتان به لبه تخت

برخورد کرده است ممکن است یک بیداری کاذب اتفاق افتاده باشد. البته هنگامی بیداری کاذب روی می دهد که شما چنین تصور و تلقین کنید که: «من بیدارم چون دستم کاملاً با تخت برخورد کرد». من فکر می کنم در چنین مواقعی چرخش هم کاری از پیش نخواهد برد. بنابر این آنچه که شما در آن لحظه باید به آن بیانید و به خود تلقین کنید این است که: «در حال چرخش دستی که به تخت برخورد کرد دستی رویایی و تخت هم باید تختی رویایی باشد، بنابر این من هنوز در رویا هستم.» در ضمن بررسی منتقدانه وضعیتتان را بعد از استفاده از روش چرخشی فراموش نکنید. (در اصل نباید به خود تلقین منفی کنید).

#### میزان تأثیر روش چرخشی:

این روش در من و بسیاری از رویایینان فوق العاده مؤثر بوده است. در بیش از یکصد خواب آگاهی که در شش ماه اخیر در پایان نامه دکترایم ثبت کرده ام در ۴۰٪ آنها از این روش استفاده کرده ام که در ۸۵٪ آنها صحنه های رویایی جدید خلق شده اند و در ۹۷٪ رویاهای جدید هشیاری واضحی داشته ام. هنگامی که چرخش مرا به رویای نازهای می برد صحنه رویایی جدید تقریباً شبیه اتاق خواب خودم است. تجربه خواب آگاهان دیگری هم که از این روش استفاده کرده اند بسیار شبیه تجربه من بوده است اما توصیه می شود که حتماً نباید رویای بعد از چرخش صحنه ای در اتاق خواب باشد. برای مثال یکی از خواب آگاهان در پنج مورد از ۱۷ خواب آگاهی که از این روش استفاده کرده بود خود را در صحنه ای غیر از اتاق خوابش یافته بود. این نتایج نشان می دهند که می توان از این روش

برای انتقال به هر صحنه رویایی دیگر که دلخواه رویاین است استفاده کرد. در مورد خودم (دکتر لابرژ) شاید علت اینکه صحنه جدید بعد از چرخش در اتاق خواب خودم بود به خاطر شرایط خاصی باشد که در هنگام ابداع این روش با آن درگیر بودم.

### تحقیقات علمی درباره روش چرخشی:

چرا روش چرخشی احتمال بیداری را کاهش می‌دهد؟ عوامل متعددی در این امر دخالت دارند. یکی از این دلایل می‌تواند عامل عصبی-فیزیولوژیکی باشد. اطلاعات سر و حرکت بدن توسط سیستم دهلیزی گوش درونی کنترل می‌شود (این همان سیستمی است که وظیفه حفظ تعادل را هم انجام می‌دهد). از طرفی فعالیت این سیستم با اطلاعات بصری که توسط مغز ارسال می‌شود تکمیل می‌گردد تا ما تصویری ثابت و بهینه از جهان اطرافمان بسازیم. به خاطر این تکمیل و تلفیق اطلاعات است که علیرغم حرکت دادن سرمان جهان به نظر متحرک نمی‌رسد و در جای خود ثابت است بلکه این تصویر جهان است که در روی شبکه ما حرکت می‌کند.

از آنجایی که احساس حرکت چرخش در رویا به همان فعالی و وضوح آن در بیداری است، لذا احتمال دارد که در هر دو زمان بیداری و رویا سیستم مغزی مشابه و به یک اندازه فعالی در کار باشد. احتمال دیگر این است که روش چرخشی، با تحریک سیستم مغزی که فعالیت دهلیزی گوش میانی را تکمیل می‌کند باعث تسهیل فعالیت بخشهای مجاور سیستم خواب Rem گردد. عصب شناسان مدارکی از درگیری و دخالت سیستم



دهلیزی در ایجاد حرکات سریع چشم در سطح خواب Rem یافته‌اند. دلیل محتمل دیگر در به تعویق افتادن بیداری با کمک این روش از این حقیقت ناشی می‌شود که وقتی شما چیزی را با تصور کردن آن در ذهن درک می‌کنید، حساسیت شما به تحریکات خارجی آن کاهش می‌یابد. بنابر این اگر مغز کاملاً در ایجاد روشن‌بینی که یک تجربه حسی و درونی از چرخش است درگیر باشد برای مغز بسیار مشکل خواهد بود که حس متضاد چرخش را (مانند دراز کشیدن بدون حرکت در رختخواب) که بر اثر داده‌های حسی خارجی ایجاد می‌شود بسازد. هنگامی که دو تعبیر متضاد از وضعیت بدن ما (یکی چرخش و دیگری دراز کشیدن) ارائه شد هشیاری ما یکی از آنها را برمی‌گزیند نه هر دو را.

اگر این دلیل را دلیل اصلی به تعویق افتادن بیداری توسط روش چرخشی بدانیم می‌توانیم از روشهای دیگر هم که همین اثر را دارند استفاده کنیم. برای مثال اگر شما در هنگام محو شدن رویا دستهای رویایی خود را به هم بمالید تا هنگامی که این مالش را احساس می‌کنید نمی‌توانید کمبود احساس متضاد آن یعنی حس کردن بیداری و درک وضعیت واقعی دستهایتان (که آرام و دور از هم کنار بدنتان افتاده‌اند) را حس کنید لذا بیداری به تعویق می‌افتد و شما در خواب آگاهی می‌مانید. آزمایشات ما طوری طراحی شدند تا این نظریه را بسنجند و اسناد و مدارک بیشتری را درباره تأثیر روش چرخشی ارائه دهند.

آزمایشات: اعضای مؤسسه روشن‌بینی برای مقایسه ۳ روش طولانی کردن خواب آگاهی یعنی روشهای چرخشی، جریانی و مالشی دعوت شدند. در این آزمایشات روش جریانی به عنوان نمونه کنترل انتخاب شد.

این آزمون طوری طراحی شد که افراد، سه روش بالا را حداقل یکبار انجام دهند و آنها باید به ترتیب حرف اول نام خانوادگی خود این کار را انجام می‌دادند.

هر روز تا قبل از زمان خوابیدن آنها چندین بار روشی را که برای طولانی کردن خواب آگاهی انتخاب کرده بودند تمرین می‌کردند. آنها در حالی که وانمود می‌کردند در یک رویا بوده‌اند بیدار می‌شدند و آموخته‌های خود را تمرین می‌کردند و درحین تمرین گویی که واقعاً در یک رویا هستند با خود تکرار می‌کردند که: «صحنه بعدی یک رویا خواهد بود.» سپس آموزشهای مربوط به روش خود را دریافت می‌کردند. در خواب آگاهی بعدیشان این افراد آنچه را که دوست داشتند انجام می‌دادند اما همین که متوجه محو شدن رویا می‌شدند باید روشی را که طبق برنامه تعیین شده بود انجام می‌دادند. به آنها تذکر داده شد که نباید منتظر بمانند تا اینکه بیدار شوند بلکه باید با پافشاری روش مورد نظر را انجام دهند تا یا وارد یک رویای روشن شوند و یا بیدار گردند. در صورت بیداری نباید از جایشان تکان بخورند بلکه باید در ذهنشان روش مربوطه را تا ۶۰ ثانیه ادامه دهند. این مرحله بسیار به آنها توصیه شد زیرا افراد گزارش کرده‌اند که بعد از بیداری کامل و هنگامی که در تصور و خیالشان روش مربوطه را ادامه داده‌اند دوباره خوابیده و به رویایشان برگشته‌اند. اگر در این نقطه افراد حس کنند که گویی بیدار هستند باید برای اطمینان از بیدار بودنشان «آزمون واقعیت» را انجام دهند تا بتوانند درک کنند که واقعاً در رویا هستند یا نه و بدین طریق جلوی بیداریهای کاذب را بگیرند. سپس آنها باید بعد از بیداری تمام جزئیات خواب آگاهی خود را بنویسند و به سؤالات برگه

گزارش در مورد تجربه خود پاسخ دهند. همچنین افراد یک پرسشنامه درباره به یادآوری رویایشان و توانایی خواب آگاهی هایشان پر می کنند که آن را با بقیه گزارشات، بعد از آزمودن هر سه روش کامل کرده و ارائه می دهند.

### نتایج:

۳۴ نفر اطلاعات خواسته شده را ارائه دادند. هرچند که بعضی از آنها نتوانسته بودند هر سه روش را انجام دهند. در این آزمون ۱۸٪ از روش مالشی، ۶۸٪ درصد از روش چرخش و ۶۵٪ از روش جریانی استفاده کرده بودند. بعضی از آنها در ارسال گزارشات خود موفق نشده بودند و بعضی در استفاده از آموزشهایی که به آنها داده شده بود. فقط ۱۸ نفر یعنی ۵۳٪ افراد هر سه روش را کامل انجام داده بودند.

گزارشات ارسال شده توسط دو متخصص به طور جداگانه درجه بندی شدند. برای هر گزارش متخصصان قبلاً تخمین زده بودند که کدام روش مؤثرتر خواهد بود. اگر فردی بیش از یک روش را استفاده کرده بود برای هر یک طبقه بندی جداگانه ای از تأثیرات نسبی آن روش ارائه شده بود. بررسی گزارشات توسط دو متخصص توسط متخصص سومی هم مقایسه و بررسی شده در این بررسیها از اصول و دقت بسیاری برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده گردید.

هر دو روش چرخشی و مالشی به طور چشمگیری در میزان طولانی کردن خواب آگاهی ها به هم شبیه بودند در حالی که روش جریانی که به عنوان روش کنترل انتخاب شده بود چنین نبود. فقط ۳۳٪ از

خواب‌آگاهی‌های روش جریانی طولانی شده بودند در حالی که این رقم در روش مالشی به ۹۰٪ و در روش چرخشی ۹۶٪ بود. گزارش زیر یک نمونه از طولانی‌شدن خواب‌آگاهی با روش چرخشی می‌باشد: «در آن لحظه با دیدن یک ماشین حساب عجیب و غریب فریاد زدم که فکر می‌کنم این یک رویا باشد. البته همین‌طور هم بود. در هر حال کم کم ماشین حساب و محیط اطرافم شروع به محو شدن کردند. فوراً به یاد آوردم که می‌توانم از روش چرخشی استفاده کنم. همین‌طور که همه چیز در اطرافم به سیاهی می‌گراید شروع به چرخش کردم و با خود تکرار می‌کردم که صحنه بعدی یک رویا خواهد بود. با تعجب روزنه‌ای روشن را در حال باز شدن دیدم. این روزنه تقریباً شبیه شکافی بود که در ابرهای سیاه اطرافم ایجاد می‌شد و گویی خورشید در حال رسوخ و گسترش بود. می‌توانستم شاخه‌های یک درخت را از میان روزنه ببینم. هنگامی که روش چرخشی را ادامه دادم با تعجب متوجه شدم که هر چه بیشتر می‌چرخم نگاه من از سوراخ منقطع نمی‌شود و سوراخ نورانی متصل به هم دیده می‌شود. به نظرم رسید که خود را به درون سوراخ می‌اندازم و وارد دشتی وسیع در صحنه خواب‌آگاهی بعدی‌ام می‌شوم...»

نمونه زیر هم مثالی از روش مالشی است: «در میان جنگلی زیبا قدم می‌زدم. ناگهان متوجه شدم در حال دیدن رویا هستم. حدس زدم که هیجان ناشی از خواب‌آگاهی می‌خواهد مرا بیدار کند. بنابر این متوجه شدم که بهترین زمان برای استفاده از روش مالشی است. حوله را که روی شانه‌هایم بود انداختم و شروع به مالیدن دستهایم به هم کردم. به هم مالیده شدن دستها و گرمایی که از این مالش ایجاد می‌شد را کاملاً حس می‌کردم.

کم کم رویایم تثبیت شد. بسیار خوشحال بودم و تصمیم گرفتم تا به قدم زدن و جستجویم در جنگل ادامه دهم.»

به طور کلی احتمال طولانی شدن خواب آگاهی بعد از روش چرخشی ۲۲ به ۱ و در روش مالشی ۱۳ به ۱ و در روش جریانی ۱ به ۲ است. پس احتمال موفقیت در روش چرخشی نسبت به جریانی ۴۸ به ۱ و در روش مالشی نسبت به جریانی ۲۷ به ۱ است.

نتایج این آزمایش به نظر بسیار واضح و آشکار است. هر دو روش چرخشی و مالشی روشهایی مؤثر در طولانی کردن خواب آگاهی‌ها هستند. حقیقت این است که روش مالشی همانطور که پیش‌بینی می‌شد عمل کرد و نظریه‌ای را که در پشت این پیش‌بینی بود اثبات نمود. این فعل و انفعال و تجربه حسی در رویا که نقطه مقابل وضعیت ثابت بدن در رختخواب است باعث جلوگیری از بیداری می‌گردد.

هرچند روش چرخشی تا اندازه‌ای مؤثرتر از روش مالشی بود (حدود ۱/۸ به ۱) اما اختلاف آنها از نظر آماری قابل استناد و پراهمیت نبود زیرا تعداد افراد انتخاب شده برای آزمایش نسبتاً کم بودند.

موضوعات تحقیقات آینده برای قطعی شدن نتایج این آزمایش این است که آیا روش چرخشی هیچ اثر خاصی بیشتر از آنچه در نظریه تضاد حسی گفته شد دارد یا نه و اگر چنین است آیا این اثر را می‌توان با نظریه تحریک دهلیزی توجیه کرد؟

اگر حقیقتاً تفاوتی در تأثیر این دو روش در طولانی کردن خواب آگاهی نباشد روش مالشی دارای این مزیت است که برتری عملی بیشتری دارد. روش چرخشی خود باعث از بین رفتن محتویات بصری در رویا می‌شود

درحالی که در روش مالشی اینگونه نیست. به عبارت دیگر اگر شخصی دو روش را برای تغییر در صحنه‌های رویا استفاده کند ضعف و کاستی‌های دو روش تبدیل به یک پیشرفت و موفقیت حتمی می‌گردند.

هنگام بیداریهای زود رس چه باید کرد؟

اگر علیرغم تلاشهای زیاد شما برای در خواب ماندن (و ادامه دادن خواب‌آگاهی) باز هم بیدار می‌شوید، بدانید که در لحظه بیداری همه خوابتان از بین نمی‌رود. در این مواقع سعی کنید بعد از بیداری کاملاً بی‌حرکت بمانید. اگر بعد از بیداری از یک خواب‌آگاهی یا غیر خواب‌آگاهی کاملاً بی‌حرکت بمانید و عمیقاً بدنتان را آرام کنید شانس زیادی خواهید داشت که دوباره خواب Rem خود را نشان دهد و شما فرصتی بیابید تا آگاهانه وارد خواب‌آگاهی شوید. برای کسانی که به سطح خواب Rem توجه و تمایل زیادی نشان می‌دهند این وقایع تقریباً هر دفعه که از رویایی بیدار می‌شوند تا زمانی که تصمیم به حرکت می‌گیرند روی می‌دهند.

«آلن وورسلی» یکی از باتجربه‌ترین خواب‌آگاهان جهان است. او تجربیات خواب‌آگاهی‌های شخصی خود را از ۵ سالگی تحت کنترل داشته است. در خلال دهه ۷۰ او اولین کسی بود که توانست در هنگام خواب‌آگاهی علائمی را ارسال کند. او در انجام این کارها در آزمایشاتی که با همکاری «کیس هیزن» انجام گرفت پیشقدم شد.

او برای کسانی که فوراً از خواب‌آگاهی بیدار می‌شوند اما آرزو دارند که به خواب‌آگاهی‌هایشان برگردند توصیه می‌کند که: «خیلی آرام بخوابید. هیچ عضله‌ای را تکان ندهید. ریلکس و آرام بمانید و منتظر باشید.

رویا باز خواهد گشت. من خود دهها خواب آگاهی با این روش داشته‌ام.»

#### ۶- روش صحبت کردن درونی:

از زمانی که ما صحبت کردن را می‌آموزیم از زبان برای کنترل افکار و اعمالمان استفاده می‌کنیم. والدین ما به ما می‌گویند که چگونه رفتار کنیم و چه کارهایی را انجام ندهیم و کلاً با کلامشان ما را راهنمایی می‌کنند. هنگامی که برای اولین بار این کارها را با خواست خودمان انجام می‌دهیم، باید آموزشهای والدینمان را با صدای بلند تکرار کنیم تا به یاد آوریم که دقیقاً چگونه و چه کاری را می‌خواهیم انجام دهیم. اکنون که بزرگتر شده‌ایم و نقش راهنما بودن والدین به طور کامل با وجود ما درهم آمیخته است هنگامی که می‌خواهیم کارهای جدید و پیچیده‌ای انجام دهیم آن آموزشهای زبانی را آهسته با خودمان تکرار می‌کنیم.

یافتن این مسیر لغوی و کلامی برای رسیدن به رفتارهای آگاهانه می‌تواند برای نظم بخشی به رفتارهای ما در خواب آگاهی هم استفاده شود. برای مثال در رسیدن به این آگاهی که این صحنه‌هایی که می‌بینیم یک رویاست می‌توان از صحبت کردن با خود استفاده کرد. تا زمانی که روشن‌بینی تبدیل به یک عادت پیشرفته نشود و ما نتوانیم به خوبی در خواب آگاهی بمانیم احتمال زیادی دارد که هر زمان توجه و حواس ما پرت شد خواب آگاهی را از دست بدهیم.

لحظه‌ای که توجه شدیدمان را کمی به سوی بعضی از جنبه‌های دیگر رویا برمی‌گردانیم، روشن‌بینی از بین می‌رود. اگر شما یک خواب آگاه مبتدی هستید که در رسیدن به روشن‌بینی مشکل دارید راه حل موقتی برای

شما این است که در هنگام خواب آگاهی با خودتان صحبت کنید و مرتباً به خود یادآور شوید که در حال رویا هستید و چنین جملاتی را تکرار کنید: «این یک رویاست... این یک رویاست...» یا «من در حال رویا هستم... من در حال رویا هستم...» این یادآوری اگر ضروری باشد باید با صدای بلند انجام گیرد. در غیر این صورت بهتر است که این جمله‌ها را آهسته بیان کنید تا از تکرار شدن صحنه‌های غالب و برجسته رویا جلوگیری شود.

«اسپارو» هم توصیه‌ای مشابه به رویایینانی که روشن‌بینی‌های سست و متزلزلی دارند پیشنهاد می‌کند: «بر روی یک جمله تأکید کننده که می‌تواند طبیعت خیالی و غیرواقعی تجربه شما را مرتباً به یاد شما بیاندازد تمرکز کنید». اسپارو ریشه و اساس این امر تأکید کننده را (که برای مثال جمله «این کاملاً یک رویاست» می‌تواند یک جمله تأکید کننده باشد) بررسی می‌کند و می‌گوید که این جمله را باید در زمان بیداری با کمک تکرار و پرورش دادن آن یاد گرفت تا به عنوان یک کمک مؤثر در زمان رویا عمل کند.

بعد از اینکه به بعضی تجربیات رسیدید، یاد خواهید گرفت بعضی از وضعیت‌ها و موقعیت‌هایی را که به از دست دادن روشن‌بینی کمک می‌کنند بشناسید یعنی حضور بسیار قوی و مؤثر عناصر بازدارنده را درک کنید و متوجه شوید که می‌توانید بدون تلاش‌های آگاهانه به روشن‌بینی برسید.

با یادگیری آن، این اتفاق سریع‌تر روی خواهد داد. در اولین سال از مطالعات من درباره خواب آگاهی در ۱۱ تا از ۶۲ خواب آگاهی یعنی در ۱۸٪ آنها روشن‌بینی‌ام را از دست دادم. در سال دوم تنها در یکی از ۱۱۱ خواب آگاهی یعنی ۰/۹٪ آنها و در سال سوم در یکی از ۲۱۵ یعنی ۱/۵٪



آنها روشن بینی نداشتم. در ده سال بعدی هم میزان روشن بینی های از دست رفته کمتر از یک درصد بودند.

### بیداری ارادی:

(تا اینجا درباره جلوگیری از بیداریهای زودرس و طولانی کردن خواب آگاهی ها مطالب مورد نیاز را گفتیم. اما یکی از کارهای جالبی که می توان در خواب آگاهی انجام داد بیداریهای ارادی است چرا که گاهی اوقات لازم است بیدار شویم.)

«آلن وورسلی» می گوید: «اولین خواب آگاهی من در پنج سالگی ام اتفاق افتاد. در آن زمان کشف کردم که هنگام دیدن رویاهای ترسناک می توانم خود را با صدا زدن مادرم بیدار کنم.» من تکنیکی ساده اما دارای ظاهری متناقض را کشف کرده ام: «به خواب روید تا بیدار شوید». هرگاه که بخواهم از خواب آگاهی بیدار شوم، به سادگی و راحتی در کنار نزدیکترین تخت رویایی ام دراز می کشم، چشمان رویایی ام را می بندم و به خواب می روم. نتیجه معمول این است که فوراً از خواب بیدار می شوم اما گاهی فقط خواب بیدار شدن را می بینم و هنگامی که درک می کنم که هنوز در رویا هستم باز هم همان روش را دنبال می کنم تا واقعاً بیدار گردم. گاهی با اولین تلاش موفق می شوم اما گاهی بعد از چندین بیداری کاذب به بیداری واقعی می رسم.»

(b.k.palo alto. California)

وقتی که دختر شش ساله ای بودم به روشی دست یافتم تا در زمان دیدن خوابهای ناخوشایند خود را بیدار کنم. به یاد ندارم که چگونه این را کشف کردم اما برای بیدار شدن سه بار به شدت چشمانم را به هم می زدم. برای

مدتی این روش به خوبی کار می‌کرد و مرا در فرار از بعضی ترسها و صحنه‌های عجیب و غریب یاری می‌کرد اما بعد از چندی همه چیز تغییر کرد و این روش مرا به سوی بیداریهای کاذب سوق می‌داد. یک بار که از این روش استفاده می‌کردم تا به یک رویای نسبتاً ناخوشایند پایان دهم درست قبل از آمدن یک طوفان ترسناک خودم را در اتاقم بیدار یافتم و وقتی مطمئن شدم که دیگر بیدار شده‌ام آن روش را رها کردم.

(L.L-redwood sity. California)

اگر رمز و راز بیداریهای زودرس رسیدن به مشارکت فعالانه در رویاست، رمز و راز بیدار شدن ارادی هم پس کشیدن توجه و مشارکت در رویاست. تفکر، خیال پردازی یا پس کشیدن توجه از رویا احتمال بیداری شما را بالا می‌برد.

هنگامی که آلن وورسلی در پنج سالگی مادرش را با صدای بلند فرامی‌خواند او در اصل توجه‌اش را از رویا پس می‌کشید و با فعالیت عضلات صوتی‌اش در بدن رویایی باعث بیداری خود می‌شد. اما هیچ چیز نمی‌تواند در بیدار شدن با کمک پس کشیدن توجه از رویا بهتر از فرمول «بخوابید تا بیدار شوید» که توسط «کیدز پرسکی» ارائه شد، عمل کند. به علاوه مگر خوابیدن به معنی پس کشیدن توجه از اطراف نیست؟

راه دیگر مشارکت نکردن در رویا این است که از حرکات سریع چشم که از خصوصیات بسیار مهم سطح خواب Rem است جلوگیری کنیم. «پال تولی» روش تمرکز بر روی یک نقطه ثابت را در خلال خواب‌آگاهی مورد آزمایش قرار داد و متوجه شد که خیره شدن به یک نقطه باعث می‌شود که آن نقطه تیره گردد و کم کم صحنه رویایی به طور کامل از بین برود و در حدود چهار تا دوازده ثانیه بعد بیداری رخ دهد. او خاطرنشان

می کند که افراد مورد آزمایش می توانستند در اواسط انحلال رویا به شکل دادن محیط دلخواهشان پردازند. هنرمند و محقق رویا، فریبا باغزاران، یک روش بسیار مشابه را که «تمرکز ارادی» نامیده می شود ارائه می کند که در آن فرد بر روی یک موضوع در خواب آگاهی اش تمرکز می کند تا اینکه هشیاری زمان بیداری اش را دوباره به دست آورد.

در هر حال، مثالهایی که در اینجا ذکر می شود نشان می دهند که روشهایی که برای بیداری از رویاها استفاده می کردند ممکن است باعث بیداری کاذب گردند. گاهی، بیداریهای کاذب می توانند آشفته تر از رویای اصلی که شما سعی در فرار از آن دارید باشند. معمولاً، بهتر است که سعی نکنید تا با بیدار کردن اختیاری خود از تصاویر ترسناک رویا دوری کنید.

یکی از کاربردها و فوائد خوب استفاده از روشهای بیداری اختیاری زمانی است که وقایع و مکاشفات رویاهایتان را به وضوح در ذهن سپرده اید و می خواهید بیدار شوید. (این کاربرد بیداری ارادی بسیار مهم است زیرا کمک می کند که اتفاقات جالب و پراهمیتی که می خواهیم از بین نروند و بعدها از آنها استفاده کنیم در خاطر ما بمانند و یا بتوانیم بعد از بیداری آنها را بنویسیم).

## کنترل رؤیاها

خواب آگاهی امکان کنترل وسیع را بر روی رؤیاهای ما ممکن می‌سازد اما هنوز این سؤال بدون جواب مانده است که این امکان کنترل رؤیاها چه مقدار است؟ (آیا می‌توان به طور صد در صد تمام عناصر رؤیا را تحت اختیار گرفت؟ یا توانایی ما در این کار محدود است؟) یکی از مواردی که می‌تواند راه را برای مطالعه این موضوع باز کند توانایی خواب آگاه شدن و سپس انجام کارهایی از پیش تعیین شده است. «از سنت دونی مجرب‌تر در خواب آگاهی غرب نمی‌شناسیم. وی نوشت که: «هرگز نتوانستم تمامی مراحل رؤیا را پیگیری کنم و بر آن چیره شوم.» وی افزود: «هیچ‌گاه برای آن حتی تلاش هم نکردم.» ولی برخی از چیزهایی که در باختر ناممکن است، مثل طلوع خورشید، در خاور ممکن است. در واقع اگر در پی سرچشمه نوریم باید به مشرق توجه کنیم. به گفته ویلیام بلیک «فلسفه مشرق زمین نخستین اصول درک و دریافت آدمیزاد را فراگرفت...» شاهد دقت این اظهار بلیک وجود «کتاب راهنمای درونی» ۱۲۰۰ ساله تبتی به نام یوگای وضعیت رؤیا است که درباره سلطه بر رؤیاهاست.» (در مبحث بعدی که نظریات مختلف درباره کنترل رؤیاها را بیان می‌کنیم به اعتقاد یوگی‌های تبتی درباره کنترل کامل رؤیاها خواهیم پرداخت).

### نظریات مختلف درباره کنترل رؤیاها:

در دنیای معاصر، نظرات و عقاید بسیار زیادی درباره امکان و عدم امکان کنترل رؤیا ارائه شده است. بعضی از محققین خواب که بسیار افراطی به موضوع نگاه می‌کردند نه تنها امکان کنترل رؤیا را قبول نداشتند بلکه وجود خواب‌آگاهی را هم منکر شدند. نظرات این دسته کم‌کم با بدست آمدن شواهد و مدارک مستدل از بین رفتند. عقاید آنان ناشی از اشتباه معنی کردن خواب بود. آنها خواب را به ناهشیاری یعنی عدم ادراک معنی کردند، در حالی که معنای کاربردی تر و بهتر خواب می‌تواند چنین باشد: «ضعف آگاهی (نه عدم آگاهی) ادراکی از محیط پیرامون خواب بیننده». آشکار است که بدون هشیاری، شخص نمی‌تواند کاری انجام دهد و یا جلوی انجام شدن کاری را بگیرد. بنابر این، تا زمانی که در بین محققین خواب و رؤیا این آگاهی شکل نگیرد که رؤیا نوعی هشیاری است هیچ پیشرفتی در این زمینه صورت نخواهد گرفت.

نمونه دیگر از عقاید مخالفان کنترل رؤیا از طرف دیگر رؤیا درمانان بیان شد. این افراد از رؤیا برای کمک به مردم استفاده می‌کنند تا تعادل روانی بهتری را بدست آورند. بیشتر رؤیا درمانی‌ها (البته نه همه) بر روی این فرضیه استوارند که رؤیاها وقایعی هستند که خود بخود اتفاق می‌افتند نه وقایعی که مردم خود خلق می‌کنند. آنان «ضمیر ناخودآگاه» را بخشی می‌دانند که رؤیاها را می‌سازد. به این علت و به خاطر این عقیده رایج در جهان علم که خواب را عدم هشیاری می‌دانند آنان معتقد شده‌اند که رؤیاها در ضمیر ناخودآگاه رخ می‌دهند نه در ضمیر آگاه.

این صحیح نیست زیرا اگر چنین بود، قادر نبودیم اتفاقاتی را که در رؤیا

تجربه می‌کنیم به یاد آوریم. وقایعی که به ضمیر آگاه ما نرسند برای حافظه ما قابل دسترسی نیستند. ضمیر رؤیابین یعنی کسی که در رؤیا می‌بیند، می‌شنود، احساس می‌کند و نسبت به وقایع رخ داده عکس العمل نشان می‌دهد دارای خودآگاهی و هشیاری است، هر چند ممکن است آگاه نباشد که وضعیت زمان رؤیایش دارای ساختاری کاملاً ذهنی است که توسط اطلاعات حسی دنیای بیداری هدایت نمی‌شود.

برای شرح و تفسیر این نظریه که رؤیاها را وقایعی می‌دانند که در ضمیر ناخودآگاه شکل می‌گیرند، گزیده‌ای از نوشته «اولمن و زیمرمن» به نام «طرز کار با رؤیاها» را می‌آوریم:

سؤال: آیا ما می‌توانیم رؤیاهایمان را کنترل یا برای آنها برنامه‌ریزی کنیم؟

پاسخ: خیر، نه آگاهانه. اگر ما به رؤیا به عنوان نوعی منبع طبیعی که در درون ماجریان دارد نگاه کنیم و آن را به یک رودخانه تشبیه کنیم، این رودخانه از تجربیات زندگی ما شکل می‌گیرند، پس جریان آن به سادگی توسط کسی که در ساحل نشسته قابل تغییر نیست. اما اگر شخص نشسته در ساحل کاری اساسی برای تغییر دادن مسیرهای امکان‌پذیر آن بنماید جریان به سمت دلخواه تغییر خواهد کرد. نقطه شباهت نسبی اینجاست که باید حتماً تصمیم و خواست آگاهانه قوی‌تری وجود داشته باشد تا جهت جریان را تحت تأثیر قرار دهد و همچنین یک منبع حسی واقعی هم لازم است تا امکان تغییر جهت ایجاد شود.

در نظرانی که بیان شد، رؤیاها مانند نمایشهایی از قبل مشخص شده هستند که خارج از جریان روانی شخص برنامه‌ریزی می‌شوند و هیچ

شباهتی با زندگی واقعی ندارند. این چنین نویسندگانی نظر جالبی درباره خواب‌آگاهی دارند. آنها می‌گویند: «اگر چه رؤیایین همینکه به خواب‌آگاهی رسید می‌تواند مرحله بعدی رؤیا را تحت تأثیر قرار دهد، اما عنصر کنترل کننده فقط در محدوده خاصی اتفاق می‌افتد. مثل اینکه در یک تئاتر زنده بعد از اینکه هنرپیشگان چهارچوب اصلی نمایش را اجرا کردند از حضار بخواهند که صحنه های بعدی رؤیا را ایجاد کنند.

این نظریه به این معنی است که کنترل رؤیا محدود به اعمالی می‌شود که مختص مکانهای ابتدایی رخ دادن رؤیا هستند که دارای حدود و قوانین خاص خود هستند. به نظر چنین معنی می‌دهد که هر قسمت از ذهن که صحنه اولیه رؤیا را تعیین می‌کند نسبت به دیگر قسمتهای ذهن برتری دارد. مطمئناً یکی از اسرار بزرگ رؤیاها همین چگونگی تعیین صحنه اولیه و موقعیتی است که شخص به هنگام رؤیا، خود را در آن می‌بیند. علیرغم گزارشات بعضی افراد که قادرند درباره آنچه خواب می‌بینند تصمیم بگیرند به نظر می‌رسد که در بیشتر مواقع موضوعات رؤیا از منابعی سرچشمه می‌گیرند که در ضمیر آگاه نیستند. در هر حال، مدارکی وجود ندارد که استدلال «اولمن» و «زیمرمز» را اثبات کند که کنترل رؤیا محدود به چهارچوب صحنه اولیه رؤیا می‌باشد و بسیاری با دلایل محکم خلاف آن را ثابت کرده‌اند.

بوداثیان ثبت که خالقان یوگای رؤیا هستند در آموزشهایشان می‌گویند که امکان کنترل همه جنبه‌های تصاویر رؤیا وجود دارد. آنها از کنترل رؤیا به عنوان روشی برای درک طبیعت خیالی و غیرواقعی همه تجربیات استفاده می‌کنند تا به هدف نهایی تعالی و رسیدن به ذات مطلق هستی برسند. در

تعالیم رؤیا در یوگای تبتی و تعالیم درونی که توسط «ایوان زونتر» ترجمه شده است می‌توانیم راهنماییها و درسهای زیر را از یوگی‌های تبتی یاد بگیریم:

- ۱- در ابتدا، در جریان درک رؤیاها تا رسیدن به دنیای احساسات و تخیلات، همه ترسها را باید رها کرد.
- ۲- اگر رؤیای آتش را می‌بینید به آب تغییر دهید. یعنی ضد هر چیزی را بسازید.
- ۳- اگر رؤیا درباره چیزهای کوچک و ریز است آنها را به چیزهای بزرگ تبدیل کنید.
- ۴- اگر رؤیا درباره چیزهای بزرگ است آنها را به چیزهای کوچک تبدیل کنید. بدین وسیله شخص ذات و ساختار ابعاد را درک می‌کند.
- ۵- اگر رؤیا درباره چیزهای تک و واحد است آن را تبدیل به چیزهایی کثیر کنید و بالعکس.

سپس ویرایشگر این مطالب توضیح میدهد که: «با چنین تمریناتی، یوگی‌ها آموزش می‌بینند که جسم و ابعاد وجود خود، بزرگی و کوچکی و جنبه‌های عددی یعنی کثیر یا واحد بودن اشیا را درک کنند. این تواناییها به اراده فرد بستگی دارند و با کمک یوگا این اراده و نیروی ذهنی به طور چشمگیری توسعه و تقویت می‌یابد. به عبارت دیگر یوگی‌ها با کمک تجربیات عملی و تمرینات واقعی آموزش می‌بینند که ساختار هر رؤیایی را می‌توان تغییر داد، به شرط اینکه اراده کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم. در مرحله بالاتر یوگی یاد می‌گیرد که در رؤیا به همه چیز شکل دهد و همه محتویات بی‌شمار رؤیا بازیچه‌های محض ذهن هستند و بنابر این به



نااستواری سراب می‌مانند. مرحله‌های بعد او را به این دانش می‌رساند که طبیعت و ذات بنیادی شکل‌ها و همه چیزهایی که توسط حواس ما در زمان بیداری درک می‌شوند بازتابشان به همان میزان غیرواقعی هستند که در حالت خواب چنینند...»

در هر حال بودائیان ثبت تجربیات شخصی رؤیاهایشان را در دسترس دیگران قرار نمی‌دهند. به همین خاطر نمی‌توانیم به ذات و درون رؤیاهای آنها قدم بگذاریم و تلاش آنها را برای کنترل رؤیایشان مورد بررسی قرار دهیم. بعضی محققان برجسته غرب در زمینه خواب‌آگاهی اجازه دیدن و بررسی آنچه را که کسب کرده‌اند به ما می‌دهند. یکی از این افراد «مارکوس هاروی دی سنت دنیز»، خواب‌آگاهی فوق‌العاده بود که مطالبی آموزنده درباره تجربیات خودش نوشته است. او خوانندگان آثارش را به تلاش برای کنترل رؤیایشان در کتاب «رؤیاها و چگونگی هدایت آنها» در سال ۱۸۶۸ تشویق و ترغیب کرد: «آنهايي که وقایع رؤیاهای ما را فقط تأثیرات متوالی خودبخود ایجاد شده بر روی کسی که کنترل زیادی ندارد می‌دانند مانند تماشاگر عادی هستند که بر روی بعضی از تصاویر تأثیر دارد و مسلماً هر تلاش و یا تمرکز یا اراده و خواستی را که بروز می‌دهد با ذات رؤیاها در تضاد خواهد بود. از زمانی که به انجام مشاهدات و بررسیهای مفیدی پرداخته‌ام به نظرم می‌رسد توانایی من در دست یافتن به تمرکز کامل و داشتن اختیار در حین خواب افزایش یافته است و من طبیعتاً تأکید زیادی برای متقاعد کردن خوانندگانم می‌کنم مبنی بر اینکه آنها هم می‌توانند و باید تمرین کنند تا بتوانند به توانایی کنترل رؤیایشان برسند. در اینجا می‌خواهم به جالب‌ترین نکته‌ای که در وضعیت کنونی من وجود دارد،

بپردازم. موردی که برای هر شخص قابل آزمایش و تجربه است. آن نکته این است که تلفیق توجه و اراده و اختیار در حین خواب است که شخص را قادر می‌کند اولین قدم را در هدایت و تغییر جهت جریان رؤیاها به سمتی دلخواه بردارد.»

شاید هیچ کس به اندازه «آلن وورسلی» شخصاً درباره کنترل رؤیا آزمایش و تجربه نکرده باشد. او خواب آگاه باسابقه ای بود که ادعا می‌کرد اولین شخصی است که در یک آزمایشگاه خواب با حرکات چشم علائم روشن‌بینی و رسیدن به خواب آگاهی را ارسال کرده است. در اینجا توضیحی را درباره کنترل ارادی و غیرارادی در رؤیا از زبان وورسلی می‌آوریم:

«غیر خواب آگاهی‌ها دارای اصول و الگوهای بسیاری هستند که می‌توانند در خواب آگاهی‌ها هم مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال احتمال دارد که در یک غیر خواب آگاهی اگر شخصی با باور و اطمینان کتابی را برای یافتن موضوعی معین بررسی کند حتماً تصاویر مورد نظر را در آن خواهد یافت. در خواب آگاهی هم شخص می‌تواند از این اصل استفاده کند و آزادانه کتابی را در مورد موضوعی که به دنبال آن است بخواند و به نتیجه دلخواه برسد.»

وورسلی تلاشهایش را برای تحت کنترل درآوردن رؤیا طبقه‌بندی کرد. جدول کاملی از نتایج به دست آمده را در کتاب «ذهن هشیار، مغز خواب» که توسط «گاکن باخ و دکتر لابرژ» ویرایش شده است آورده است. او کارهای مختلفش را به ترتیب به سه مرحله خیلی سخت، متوسط و ساده درجه‌بندی کرد. اولین درجه‌بندی را بر اساس تعداد دفعاتی که در آنها

موفق شده بود انجام داد. برای مثال: متوجه شد که مثلاً برای درک موضوع رؤیا با بدن رؤیایی‌اش آسان است. ایجاد صدا با کشیدن اشیاء یا صحبت کردن و یا خواندن لغات و یا عبارتهای کوتاه آسان است اما خواندن جملات بلند سخت است. او هرگز قادر نبود که ناگهان لامپی را در اتاقی تاریک روشن کند اما همین کار را در اتاقی روشن به راحتی انجام می‌داد. پرواز در نزدیکی زمین آسان بود و هر چه پرواز در سطحی بالاتر انجام می‌گرفت کار مشکل‌تر می‌شد.

### مطالعات تجربی و آزمایشگاهی درباره کنترل رؤیا:

گسترده‌گی بسیار زیاد نظرات درباره کنترل رؤیا و گزارشات رسیده از مردم درباره کنترل رؤیا کنجکاوی ما را برانگیخت که ببینیم چرا گاهی اوقات امکان رسیدن به نتیجه دلخواه وجود دارد و گاهی خیر؟

چون رؤیاها اموری غیرواقعی و خیالی هستند لذا باید امکان تجربه هر چیز قابل تصویری وجود داشته باشد. بنابراین شاید علت شکست و ناکامی‌ها، تخیل و تصور کافی نداشتن یا ایمان و اطمینان کامل به یک تجربه خاص نداشتن باشد. به عبارت دیگر شاید محدودیتهای فیزیولوژیکی در توانایی کنترل رؤیا وجود داشته باشد (و این محدودیتها نگذارند کنترل کامل بر رؤیاها عملی گردد).

تئوری ونظریه ما درباره رؤیاها بر این عقیده استوار بود که تجربیات ادراکی ما در رؤیاها در منطقه فعال شده‌ای صورت می‌گیرد که در بیداری تجربیات ادراکی ما را شکل می‌دهند. به این خاطر است که مردم به سختی در بین تجربیات رؤیایی و بیداری تفاوت قائل می‌شوند و باید از روشهای

خاصی استفاده کنند تا بتوانند درک کنند که در حال دیدن یک رؤیا هستند و بیدار نیستند.

محدودیت‌های فیزیولوژیکی در ادراک رؤیا ممکن است زمانی رخ دهند که این منطقه خاص از مغز در وضعیتی نباشد که بتواند تجربه دلخواه و موردنظر ما را ایجاد کند. برای مثال، ممکن است برایش مشکل باشد که که رؤیایی تاریک را به روشنی تبدیل کند زیرا لایه بیرونی بینایی به اندازه کافی فعال نیست. یکی از موضوعات تحقیقی که ما بسیار علاقمند بررسی آن هستیم رابطه بین ادراک و فعالیت مغز در رؤیا است.

مطالعات ما طوری طراحی شدند که ارزیابی کنند چگونه اشخاص موفق می‌شوند کاری معین را در هنگام خواب آگاهی به انجام برسانند. (آزمایشات زیر برای بالا بردن توانایی کنترل رؤیا انجام شدند):

#### ۱- آزمایش کلید برق:

(الف) کلید لامپی را در خانه بیاید.

(ب) آن را روشن کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد، سپس آن را خاموش کنید و باز هم ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

(ج) با این نیت که لامپها حتما روشن و خاموش خواهند شد بارها این کار را تکرار کنید (این دو کار یعنی روشن و خاموش کردن لامپها را به طور برابر انجام دهید تا اینکه به شکلی بسیار عالی بتوانید این کارها را به ترتیب انجام دهید).

#### ۲- آزمایش آینه:

(الف) آینه‌ای را بیاید

(ب) تصویر خود را در آن نگاه کنید.

(ج) دست خود را به صورت خود بکشید و چگونگی بازتاب آن را در آینه بررسی کنید.

(د) از درون آینه عبور کنید و ببینید در طرف دیگر آن چیست. (راهنمایی‌هایی به افراد داده شد تا اینکه بتوانند از درون آینه عبور کنند و در یک صفحه متفاوت رؤیا را به پایان ببرند.)

این آزمایشات و تمرینات نتایج مختلفی دربرداشت. این نتایج از کارهای ساده که در بیداری هم امکان انجام آن هست مانند روشن و خاموش کردن لامپ و یا نگاه کردن در آینه تا کارهای سخت که در بیداری امکان انجامشان نیست مانند رد شدن از آینه درجه‌بندی شدند. به علاوه بعضی از کارها که فکر می‌کردیم ممکن است وضعیت خاص مغز جلوی انجام آن را بگیرد مانند تغییر دادن میزان نور را هم داخل درجه کارهای سخت طبقه‌بندی کردیم.

هدفمان از پرسش از مردم درباره تصور روشن و خاموش شدن لامپها و یا زدن کلید لامپ این بود که بینم اعتقاد و باور داشتن به کار چقدر در نتیجه مؤثر خواهد بود. قبول کردن اینکه لامپ هنگامی که کلید آن را می‌زنیم روشن خواهد شد آسانتر از این است که فقط با تصور کردن آن در ذهن لامپ روشن خواهد شد.

از شرکت‌کنندگان خواسته شد که هر کدام از این کارها را قبل از رفتن به رختخواب تمرین کنند. سپس آنها هر کدام از این دو کار را حداقل یکبار در حالت بیداری با موفقیت انجام دادند. نیازی نبود که در یک خواب آگاهی همه کارها را انجام دهند اما هر تعداد خواب آگاهی که نیاز داشتند را می‌توانستند استفاده کنند. برای اینکه شرکت‌کنندگان جزئیات را

فراموش نکنند از آنها خواسته شد که فوراً بعد از خواب آگاهی بیدار شوند و گزارش تجربیات خود را بنویسند.

نتایج: بیست و هفت نفر (۱۴ زن و ۱۳ مرد) گزارش خود را درباره تلاش‌هایشان برای انجام این کارها نوشتند. روی هم آنها ۶۵ گزارش از خواب آگاهی‌هایشان را یعنی به‌طور متوسط  $1/4$  برای هر نفر نوشتند. بیشترین گزارش از یک نفر ۴ گزارش بود.

یک متخصص گزارشات را بازبینی کرد تا تعیین کند در هر خواب آگاهی کدام یک از این کارها انجام شده است و نتایج را امتیازبندی کرد. امتیازبندی برای یافتن کلید لامپ یا آینه با عبارت موفق و ناموفق انجام شد. نتایج روشن و خاموش کردن لامپ، تصور روشن و خاموش شدن لامپ، نگاه کردن به تصویر در آینه، کشیدن دست روی صورت و گذاشتن از میان آینه را هم با عبارات «قابل انتظار» اگر عمل با موفقیت انجام می‌شد، «بی‌نتیجه» اگر اعمال پیامدی نداشت و «غیرقابل انتظار» اگر اتفاقات پیش‌بینی نشده روی می‌داد درجه‌بندی شدند.

درجه قابل انتظار برای خاموش و روشن کردن لامپ و یا تصور آن به این معنی است که لامپ همانطوری که در بیداری روشن و خاموش می‌شود در خواب هم بشود. درجه بدون نتیجه یعنی لامپ هیچ تغییری نکند. درجه غیرقابل انتظار یعنی نتیجه کار چیزی غیر از روشن و خاموش شدن لامپ باشد. مثلاً یکی از شرکت کنندگان در نتیجه غیرقابل انتظار گفت که: لامپ از قیری سیاه و غلیظ پر شد و وقتی کلید را زدم نور دالان بیرونی جایگزین نور اتاق شد و البته روشنایی همه جا را نگرفت.

در آزمایش نگاه به آینه درجه قابل انتظار به مواردی داده شد که

شخص می‌گفت بازتاب تصویری در آینه مانند زمان بیداری بود. درجه بدون انتظار شامل مواردی می‌شد که شخص بازتاب تصویرش را مشاهده نمی‌کرد. و این مورد یک بار اتفاق افتاد و در عوض شخص غباری چرخان و خاکستری را مشاهده کرد. اگر بازتاب شبیه بیداری نبود به آن درجه غیرقابل انتظار می‌دادند. همان معیاری که در مورد بازتاب تصویر در آینه استفاده شد در مورد مالیدن دست به صورت هم در زمان نگاه کردن به آینه استعمال شد. مثالی برای درجه غیرقابل انتظار را از زبان یکی دیگر از شرکت کنندگان بشنوید: هنگامی که دستم را به سوی صورتم می‌بردم بازتاب دستم را که به سوی صورتم می‌رفت دیدم اما هنگامی که دستم را به صورتم کشیدم متوجه یک اختلال توهم‌زا در تصویر شدم. چیزهایی مانند انگشتانم که از هم باز می‌شدند و در دهانم ناپدید می‌شدند و سوراخهایی که در روی صورتم آشکار می‌شدند.

نتایج آزمایش گذشتن از میان آینه چنین بودند: اگر رؤیا بین قادر به گذشتن از آینه می‌شد و در طرف دیگر آینه موقعیت دیگری را می‌یافت درجه قابل انتظار می‌گرفت. درجه بدون انتظار یعنی رؤیا بین آینه را غیر قابل انعطاف می‌یافت و مانند بیداری نمی‌توانست از آن بگذرد. درجه غیر قابل انتظار در مواردی به کار می‌رفت که رؤیا بین به میان آینه می‌رفت اما وارد صحنه‌هایی نامشابه با آنچه که به او آموزش داده شده بود می‌گردید، برای مثال در همان اتاق یا در دنیایی از تصاویر کارتونی مانند فرو می‌رفت.

به تعداد نتایج درجه قابل انتظار در جدول ۱ نگاه کنید که نشان‌دهنده تعداد دفعاتی است که شخص به نتیجه دلخواه رسیده است. این نتایج نشان

می‌دهند که تصور کردن اینکه لامپ روشن و خاموش می‌شود و استفاده از کلید برق رؤیایی تقریباً به یک اندازه آسان هستند. آنجایی که به نظر می‌رسد نتایج درجه بدون انتظار در آزمایش تصور روشن و خاموش شدن لامپ بیشتر است به این علت است که در پیدا کردن تفاوتها از یک آزمون معتبر آماری استفاده نشده است. اطلاعاتی وجود دارند که نشان می‌دهند خاموش کردن یک لامپ رؤیایی ساده‌تر از روشن کردن آن است.

در هر حال، این نتیجه‌گیری ممکن است شتابزده باشد زیرا در بیشتر موارد شخص قبل از خاموش کردن لامپ باید در روشن کردن آن موفق می‌شد. همچنین شخصی که بتواند لامپی را در رؤیا روشن کند حتماً آن را خاموش هم می‌تواند بنماید.

ظاهراً یافتن آنچه که در بیداری در اطراف ما هستند مانند کلید لامپ و یا یک آینه در رؤیا بسیار ساده است. همچنین افراد، مشکلی در انجام دادن عمل ساده‌ای مانند نگاه کردن در آینه و دیدن تصویر خودشان در آن ندارند اگرچه احتمال اینکه به هر دلیلی تفاوتی با بازتاب تصویر در زمان بیداری نباشد و در ۱۲ مورد (۲۸٪) تصاویر به آن شکلی که رؤیابین تماشا می‌کرد تغییر شکل داده بودند. این در ۴۱٪ شرکت‌کنندگان اتفاق می‌افتد.

می‌توان پیش‌بینی کرد که گذشتن از میان آینه و رفتن به طرف دیگر آن باید کاری سخت باشد چرا که در زمان بیداری کاری غیر ممکن است. در هر حال، تقریباً نیمی از کسانی که در این کار سعی کردند، موفق شدند و ۸۶٪ از افراد قادر شدند که بدنهای رؤیایی خود را در صحنه جدیدی وارد کنند. نمونه‌ای از درجه قابل انتظار در آزمایش آینه را می‌آوریم: «.... سپس من در بین آینه رفتم و سعی کردم آینه را مانند آب تصور کنم تا بتوانم به



راحتی به درون آن بلغزم. وقتی که کاملاً در میان آینه رسیدم متوجه شدم که در یک استخر نورانی و در زیر آفتاب هستم لذا به سطح آب آمدم.»

### جدول ۱: نتایج تلاش‌ها برای کنترل محتویات رؤیاها

تعداد شرکت‌کنندگان				تعداد تلاش‌ها			
نوع کار	تعداد افراد	قابل انتظار	غیر قابل انتظار	بدون نتیجه	قابل انتظار	غیر قابل انتظار	بدون نتیجه
روشن کردن لامپ	۲۴	۱۲ (۵۰٪)	۸ (۳۳٪)	۵ (۲۱٪)	۱۶ (۴۲٪)	۱۲ (۳۲٪)	۱۰ (۲۶٪)
خاموش کردن لامپ	۲۰	۱۵ (۷۵٪)	۴ (۲۰٪)	۳ (۱۵٪)	۱۸ (۷۲٪)	۴ (۱۶٪)	۳ (۱۲٪)
تصور روشن کردن لامپ	۱۸	۱۰ (۵۶٪)	۴ (۲۲٪)	۹ (۵۰٪)	۱۳ (۴۲٪)	۵ (۱۶٪)	۱۳ (۴۲٪)
تصور خاموش کردن لامپ	۱۵	۱۲ (۸۰٪)	۳ (۲۰٪)	۲ (۱۳٪)	۱۴ (۷۰٪)	۳ (۱۵٪)	۳ (۱۵٪)
نگاه به تصویر در آینه	۲۲	۱۱ (۵۰٪)	۱۶ (۷۳٪)	۱ (۴/۵٪)	۱۱ (۳۲٪)	۲۲ (۹۵٪)	۱ (۲/۹٪)
دست مالیدن به صورت در آینه	۱۸	۱۲ (۶۷٪)	۶ (۳۳٪)	۰ (۰٪)	۱۴ (۶۷٪)	۷ (۳۳٪)	۰ (۰٪)
عبور از آینه	۲۱	۱۰ (۴۸٪)	۸ (۳۸٪)	۷ (۳۳٪)	۱۰ (۳۸٪)	۹ (۳۵٪)	۷ (۲۷٪)

توجه: در این جدول ممکن است فردی یک یا چند کار را دو یا چند بار انجام داده باشد.

خواب‌آگاهان قادر هستند که کنترل زیادی بر روی تجربیات رؤیایی

خود اعمال کنند. اما این هنوز تا مرحله مهارت کامل فاصله زیادی دارد. قابل توجه‌ترین موضوع عدم ظهور تصاویر طبیعی در آینه‌های رؤیایی و بی‌ثباتی عجیب آنهاست. البته شناختی که فرد از خود دارد امری دارای بار روانشناسانه است و احتمالاً با نمودها و تظاهرات پیچیده درونی همراه است و این ممکن است بتواند تصاویر عجیب رؤیا را توجیه کند. موضوعات بی‌ثبات آشکارترین تفاوت بین ادراک در خواب و بیداری است. رؤیاها به سادگی تغییر می‌کنند و ما از این نکته در آموزش خواب آگاهی تلقینی استفاده می‌کنیم به این شکل که به افراد آموزش می‌دهیم که به نوشته‌ای بنگرند سپس چشم از آن بردارند و بعد از چند لحظه دوباره به آن نگاه کنند و ببینند که آیا آن نوشته تغییر کرده است یا نه و به این شکل متوجه خواب یا بیدار بودن خود می‌شوند. سؤال جالب این است که آیا بی‌ثباتی ادراکی نتیجه نقصان در ورودیهای حسی ثبات‌دهنده که حواس پنجگانه می‌فرستند است یا نتیجه وضعیت مغز در حالت خاص خواب Rem.

مارکوس دنیز و آلن وورسلی در مطالعاتشان به پدیده‌ای رسیدند که آن را پدیده «کلید برق» نامیدند. این پدیده یک ناتوانی در تغییر دادن روشنایی اتاق بود. در این مطالعه به نظر می‌رسد که این پدیده گاهی انجام می‌شود و گاه نمی‌شود. بعضی افراد که قادر بودند لامپها را روشن کنند هیچ تغییر همزمانی را در روشنایی کلی گزارش نکردند اما بعضی دیگر گزارش کردند که مقدار روشنایی حدوداً دو برابر شد. در نتیجه، پدیده کلید برق کاملاً از بین نمی‌رود بلکه گاهی اوقات مستور می‌گردد. هدف اصلی و اولیه در تحقیقات باید این باشد که روشن شود مغز در هر دو شرایط چه کاری انجام می‌دهد.

به طور چشمگیری برای افراد آسان‌تر بود که از بین آینه عبور کنند و چیز دیگری را در طرف دیگر آینه ببینند. از گفته‌های محققین پیش از «اولمن» و «زیمرمن» می‌توان چنین برداشت کرد که تغییر دادن یک صحنه کامل کاری بسیار مشکل است. اما ما قبلاً در مطالعه ای دیگر دیدیم که این کار امکان‌پذیر است. در نتایجی که از یک تجربه و آزمایش در آوریل ۱۹۸۷ بدست آمد و در مجله Omni به چاپ رسید ۵۱ نفر گزارش کردند که آنها برای رسیدن به یک هدف از پیش تعیین شده با روش چرخشی تلاش کردند که ۱۸ نفر از آنها (۳۵٪) موفق شدند. بنابر این نه تنها خلق یک صحنه جدید امکان‌پذیر است بلکه این صحنه می‌تواند همان صحنه دلخواه فرد باشد.

در تجزیه تحلیل نهایی باید یادآور شویم که بودائیان ثبت مشاهده کرده‌اند که می‌توان تصاویر رؤیایی را تغییر داد. پس اگر چنین باشد بسیار برایمان جالب خواهد بود که ثبات بخشی به این تصاویر را هم یاد بگیریم و صحنه‌ها و اشیاء با ثبات رؤیایی خلق کنیم و به یک واقعیت مجازی که بسیار فراتر از رؤیاهای بزرگ برنامه‌نویسان کامپیوتری است برسیم.

### روشهای کنترل رؤیا:

در این مبحث ما کنترل را به معنای «توانایی تعیین یا تحت‌تأثیر قرار دادن جریان حوادث» در نظر گرفته‌ایم. این به این معنی است که اعمال یک فرد باعث ایجاد اثرات و بازخوردهای بعدی می‌شود. برای درک بهتر تأثیر اعمال فرد در بازخوردها و عکس‌العمل‌های بعدی لازم است که تفاوت بین کنترل اختیاری و غیر اختیاری را بدانیم. کنترل اختیاری یعنی اینکه خود

شما تصمیم می‌گیرید و خودتان تأثیر معینی می‌گذارید و همه مراحل را برای رسیدن به هدفتان طی می‌کنید. برای مثال شما می‌خواهید خانه‌تان تمیز باشد، بنابر این کاغذهای پراکنده را دور می‌ریزید. در کنترل غیراختیاری نتایج و پیامدهای ناخواسته در اثر اعمال شما رخ می‌دهند (دراصل شما روی پیامدهای اعمالتان کنترل ندارید بلکه فقط اعمال خودتان را می‌توانید کنترل کنید). مثلاً یکی از آن کاغذهای پراکنده که شما دور ریخته‌اید ممکن است پیرامون مقاله‌ای باشد که شما برای ایراد آن در فردای آن روز آماده کرده‌اید. در نتیجه مجبور می‌شوید مقاله‌ای دیگر بنویسید. یا ممکن است در یک رؤیا با کنترل غیراختیاری هیولایی شما را که در حال فرارید دنبال و شما نتوانید کاری بکنید.

روشهای مختلفی برای کنترل رؤیاها وجود دارد. روشی که نیاز به روشن‌بینی ندارد، روش «پیش‌تعیینی» است. قبل از خواب محل و موضوع رؤیا را تعیین می‌کنیم. این شیوه نظریه «تکوین رؤیا» است که شخص تلاش می‌کند تا رؤیایی را درباره موضوع دلخواه و مهم با تلقین بوجود آورد تا بتواند با آن سؤالی را جواب دهد یا اختلافی را حل کند. پاتریشیا گارفیلد در کتابش به نام «رؤیابینی خلاق» مسائلی را مطرح می‌کند که می‌توانند فرد را به ساختن رؤیاهایی با موضوعات دلخواه یاری دهند. تلقینات فراهینوتیزمی هم به کار گرفته می‌شوند تا به استخراج بهتر موضوعات رؤیایی یاری رسانند. (مثلاً شما می‌خواهید در رؤیای امشب‌تان با فردی خاص و در زمانی معین و در مکانی که خودتان تعیین می‌کنید دیدار کنید و با او درباره مسائلی از قبل مشخص شده صحبت کنید، شما می‌توانید قبل از خواب همه این موضوعات را مشخص کنید و به آن فکر نمایید و سپس از

تلقینات هم استفاده کنید تا شب بتوانید به هدفتان برسید).

«چارلز تارت» هم در مقاله «ذهن هشیار، مغز خواب» خود به موفقیت‌هایی دیگر در این زمینه اشاره می‌کند. البته موفق شدن در ایجاد رؤیا در محلی خاص حتماً به معنی توانایی در کنترل توالی وقایع رؤیا نیست. (یعنی ممکن است شما بعضی هدفهایتان را بتوانید در رؤیا ایجاد کنید و بعضی را نه و این همان کنترل غیراختیاری است).

«کنترل برابر» هم روش دیگری است به معنی: «توانایی معین کردن یا تغییر دادن جریان رؤیا آن طور که در زمان واقعی روی می‌دهند». این نوع کنترل محدود به خواب‌آگاهی نمی‌شود و در زمان بیداری هم بیشتر کنترل و تأثیر ما به زمانهایی محدود می‌شود که در حال تفکر درباره اعمالمان هستیم. هر زمان که می‌توانیم انتخابی یا عملی را در رؤیا انجام دهیم یعنی در حال کنترل رؤیا هستیم. البته ممکن است از علت انتخابمان آگاه نباشیم، اما به هر حال تصمیم ما از درون خودمان سرچشمه می‌گیرد. بنابر این، افرادی که در رؤیاهایشان به هشیاری واضحی می‌رسند قادرند که در رؤیا انتخابهای سنجیده و اعمالی با دانش و آگاهی کامل انجام دهند و تأثیرشان را بر روی جریان رؤیا ببینند. هنگام رؤیاری با صحنه‌های ناخوشایند در رؤیا هم دو راه برای کنترل و تسلط بر آنها وجود دارد. راه اول «رؤیاسازی جادویی» و راه دوم «خویش‌داری و کنترل خود» است. روش اول ممکن است همیشه و برای همه کس به خوبی جواب ندهد زیرا عملاً نوعی موهبت و استعداد خدادادی است. اگر ما یاد گرفته باشیم مشکلاتمان را در خواب‌آگاهی‌هایمان با تغییر دادن ماهرانه هر چیزی که دوست نداریم حل کنیم ممکن است اشتهاً به انجام همان کار در زمان بیداری هم امیدوار

باشیم در حالی که در بیداری امکان چنین کاری نیست پس بهتر است آن موقعیت را بپذیریم و از آن لذت ببریم. برای مثال یکبار که من درباره یک غول وحشتناک خواب آگاهی داشتم طوری برنامه‌ریزی کردم که با احساس علاقه و پذیرش آن غول باعث شوم که با یک وضوح عالی به آرامش و لذت برسم (به جای اینکه از بودن با آن غول احساس ترس و ناراحتی داشته باشم). حال تصور کنید من آن غول را تبدیل به یک وزغ می‌کردم تا از شر او خلاص شوم.

با این کار لذت یک خواب آگاهی را از دست می‌دادم. اما این کار در زمان بیداری چگونه می‌توانست مرا کمک کند هنگامی که با رئیس‌م دچار اختلاف می‌شدم و ممکن بود او را به شکل یک غول ببینم. مسلم است که تبدیل کردن او به یک وزغ در بیداری امکان‌پذیر نیست. در هر حال تغییر در نگرش است که می‌تواند حلال مشکلات باشد. (پس اگر در خواب آگاهی یاد بگیریم که در مقابل صحنه‌های ناخوشایند رفتاری مناسب و صحیح به خرج دهیم نه تنها رؤیای وحشتناکمان تبدیل به رؤیایی خوشایند و مطبوع می‌شود بلکه در بیداری هم یاد می‌گیریم که در چنین مواقعی رفتاری مناسب انجام دهیم و نتایجی مثبت و رضایت‌بخش کسب کنیم).

راه مفیدتر و عمومی‌تر برای کنار آمدن با رؤیاهای ناخوشایند کنترل خویش است. کنترل خویش یعنی تسلط بر واکنشهای عادت شده برای مثال اگر شما بترسید و فرار کنید هر چند بدانید که بهتر است با ترستان روبرو شوید نمی‌توانید رفتارهایتان را کنترل کنید. با اینکه وقایعی که در رؤیا روی می‌دهند واقعی نیستند اما احساس ما در پاسخ و واکنش به وقایع رؤیایی واقعی هستند. بنابر این هنگامی که شما در یک رؤیا ترسیده‌اید و

متوجه هستید که در رؤیا هستید باز هم ممکن است ترس شما ناپدید نشود. شما باید به آرامی با آن رفتار کنید. به این خاطر است که خواب‌آگاهی‌ها تمرینات بسیار مفیدی برای زندگی بیداری ما هستند. ما در کنترل واکنش‌هایمان در رؤیاها آزادیم و آنچه در رؤیا یاد می‌گیریم به آسانی در زندگی بیداری ما قابل استفاده هستند. در رؤیای غول، من به یک خود کنترلی و اعتماد به نفس رسیدم که به خوبی مرا در زندگی بیداری مانند زمان رؤیا یاری داد. در نتیجه در چنین خواب‌آگاهی‌هایی اکنون احساس اطمینان دارم که هر موقعیتی را می‌توانم مهار کنم. بنابر این اگر شما دوست دارید اعتماد به نفس خود را بهبود ببخشید توصیه من این است که عاقلانه‌ترین راه، کنترل خویش است نه کنترل رؤیاها.

### تمرینات کنترل رؤیا:

(شاید آنچه که در رسیدن به توانایی کنترل و هدایت رؤیاها مهم‌تر و اساسی‌تر است روشهای کنترل رؤیا نباشد بلکه تمریناتی است که اگر انجام گیرد توانایی ما به بالاترین سطح خود می‌رسد. وقتی ما توانایی خود را در کنترل رؤیا بالا ببریم دیگر مهم نیست از چه روشی استفاده می‌کنیم، چنانکه خود نیز می‌توانیم روشهایی مناسب با خودمان و رؤیاهایمان ابداع کنیم. پس خواندن مطالبی که در پی می‌آید و انجام این تمرینات می‌تواند بهترین یاری رسان ما باشد.)

### ۱- تمرین تلویزیون رؤیایی:

در اوایل دهه ۸۰ آلن وورسلی مانند بسیاری از خواب‌آگاهان دیگر به

تحقیق خود ادامه داد و یک سری از «آزمایشات و تجربیات تلویزیونی» را گسترش داد. در هنگام خواب آگاهی‌هایش او تلویزیونی را می‌یافت، آن را روشن کرده و به تماشای آن می‌پرداخت. شدت رنگها و میزان صدای آن را تغییر می‌داد. او ادعا کرد که گاهی تلویزیون به کنترل صداهای او پاسخ می‌دهد، طوری که او می‌تواند از تلویزیون سؤالاتی پرسد یا از من بخواهد که تصاویر مختلفی را نشان دهد.

وورسلی گزارش کرده که: «... من تصاویر و فیلمهای آن را دستکاری کرده‌ام گویی که در حال یادگیری نحوه کار با سیستم ویدیویی داخل کامپیوتری هستم و کارهایی نظیر پیمایش تصاویر، چرخاندن دوربین، بزرگنمایی تصاویر و تغییر دادن فوری صحنه‌ها را انجام می‌دهم. به علاوه، تجربه کرده‌ام که قسمتی از تصویر را جدا کنم و یا آن را با یک چهارچوب مانند قاب عکس محصور نمایم یا پرده صحنه نمایش را کنار بزنم و یا تصاویر را مشبک کنم.»

برای انجام این تمرین قبل از خواب سعی کنید تجربه دیدن تلویزیون رؤیایی را در ذهنتان مرور کنید. هنگامی که به روشن‌بینی رسیدید تلویزیونی با وضوح بالای تصویر و صدای عالی بیابید یا خودتان بسازید. خودتان را آرام کنید. سپس آن را روشن کنید. دکمه کنترل صدا و روشن و تاریکی و کم و زیاد کردن رنگ آن را دستکاری کنید. صدا را کم یا زیاد کنید. رنگ را تغییر دهید. هنگامی که تصویر شفاف و روشن است تصور کنید بوی غذای مورد علاقه شما از درون تصویر بیرون می‌آید. اگر گرسنه‌اید آن غذا را مجسم کنید و کمی از آن را بچشید. بالشهای مخملی و پیژامه‌ای نرم آماده کنید. به همه حواستان تمرینهای سنگینی بدهید. هنگامی که رنگها یا



کنترل تضاد رنگها در تلویزیون مدلسازی شده ذهنی را تنظیم می‌کنید، به مشاهده آنچه که در ذهنتان روی می‌دهد پردازید و سعی کنید آنچه را که دوست دارید در تلویزیون رؤیایی خود ببینید.

تمرین روشن کردن تلویزیون و تغییر کانال آن نقطه مقابل حرکت و تغییر مکان جادویی است که با چرخش و پرواز در ارتباط است. یعنی به جای حرکت دادن بدن رؤیایی و رفتن به محل جدید به سادگی می‌توانید محیط رؤیایتان را به شکل دلخواه در آورید (و آنچه را که می‌خواهید ببینید در همانجا که هستید حاضر کنید). ابتدا از تغییر دادن‌های کوچک شروع کنید و کم‌کم به انجام تغییرات بزرگ و ناگهانی دست بزنید. تصور کنید هرچه را که می‌بینید، ماکت‌های سفالی و بی‌شماری برای ذهن شما هستند. بعضی از این نوع تجربیات خواب‌آگاهان و تعبیرکنندگان خواب در مقاله «تلویزیون رؤیایی» نوشته آلن وورسلی به‌طور مبسوطی شرح داده شده‌اند. هنگامی که آنها می‌خواستند صحنه را عوض کنند، تصور می‌کردند که رؤیاها در درون یک تلویزیون سه‌بعدی بزرگ روی می‌دهد و آنها در دستشان یک کنترل از راه دور دارند و هر طور که بخواهند صحنه‌ها را عوض می‌کنند (و آنچه را که دوست دارند در آن تلویزیون می‌بینند).

## ۲- تمرین رؤیاگردی:

«در یک تجربه رؤیاگردی خواستم که به صحنه‌ای بروم که در آن کتابی را می‌خواندم، می‌خواستم معمایی را در آن کتاب حل کنم. به هدفم رسیدم. در ابتدای کتاب شخصیتهایی را در صحنه‌ای مناسب ملاقات کردم و هنگامی که به محلی از کتاب رسیدم که در آن با شخصیت دیگری که

یک استاد و دانشمند بود ملاقات کردم، او شروع به دویدن کرد و از دیوار یک قلعه کوهستانی بالا رفت و خود را به یک شاهین تبدیل کرد. بنابر این توانست از دست دشمنانش فرار کند. من هم از دیوار بالا رفتم و به یک شاهین تبدیل شدم. من به شکل شخصیت‌های رؤیایم لباس پوشیده بودم و حرف می‌زدم و نقش فعالی در حل کردن معماهای کتاب داشتم.»

(s.b.salt lake city.utah)

رؤیاگردی می‌تواند علاوه بر جلوگیری از بیداریهای زودرس فواید بیشتری هم داشته باشد مانند اینکه با کمک آن می‌توانید هر صحنه دلخواهی را ببینید. در زیر روش انجام آن را برایتان بیان می‌کنیم:

الف) هدف را مشخص کنید: قبل از رفتن به رختخواب تصمیم بگیرید که در خواب آگاهی‌هایتان چه کسی، چه مکانی و یا چه زمانی را می‌خواهید ببینید. شخص یا مکان دلخواهتان می‌تواند واقعی یا خیالی، مربوط به گذشته یا آینده باشد. مثلاً «پادشاه بهاوا، تبت، سال ۸۵۰» یا «استفان لابرژ، استنفورد، کالیفرنیا، زمان حال» یا «دختر بزرگم، در خانه، سال ۲۰۵۰».

ب) تصمیم قاطعانه برای دیدن رؤیای مورد نظر: عبارت مورد نظرتان را بنویسید و از حفظ کنید. سپس به روشنی و وضوح کامل مجسم کنید که در حال دیدن هدفتان هستید و قاطعانه تصمیم بگیرید که امشب در رؤیا آن را خواهید دید.

ج) استفاده از روش چرخشی برای رسیدن به هدف: امکان دارد که فقط با قصد کردن، خود را در یک خواب آگاهی و در صحنه مورد نظرتان ببینید. در هر حال راه مطمئن‌تر برای رسیدن به هدف این است که ابتدا خواب‌آگاه شوید و سپس به دنبال هدفتان بگردید. هنگامی که به

خواب‌آگاهی رسیدید ولی صحنه شروع به محو شدن کرد و متوجه شدید که در حال بیدار شدن هستید شروع به چرخش کنید و جمله مورد نظر را تکرار کنید تا اینکه خود را در صحنه ای واضح ببینید و احتمالاً زمان و مکان و شخص موردنظرتان را هم خواهید دید.

### ۳- تمرین رؤیا آفرینی:

الف) مشخص کردن هدف: قبل از خواب جمله ساده یا سؤالی را که خلاصه موضوع مورد نظر شماست بسازید. مثلاً می‌خواهم سافرانسیسکو را ببینم. جمله خود را یادداشت کنید و حتی می‌توانید تصویری از آن بکشید. جمله یا احتمالاً تصویر را به خاطر بسپارید. اگر کار خاصی را دوست دارید که در رؤیا انجام دهید مثلاً می‌خواهید به دوستان بگوئید که او را دوست دارید، آن کار را با دقت مشخص کنید. در زیر جمله مورد نظرتان جمله دیگری بنویسید مثلاً هنگامی که رؤیایی را که نوشته‌ام دیدم به یاد خواهم آورد که در حال رؤیا هستم.

ب) به رختخواب بروید: بدون اینکه چیز دیگری بگوئید لامپ را خاموش کنید و فوراً به رختخواب بروید.

ج) بر روی جمله هدف‌تان تمرکز کنید: با تمرکز بر روی هدف‌تان خود را در حال روشن‌بینی تصور کنید. جمله یا تصویر را به یاد آورید. مجسم کنید در حال دیدن رؤیای مورد نظرتان هستید و به روشن‌بینی رسیده‌اید. اگر چیزی هست که دوست دارید در رؤیا آن را انجام دهید، مجسم کنید همینکه به روشن‌بینی رسیدید در حال انجام آن هستید. بر روی جمله یا هدف‌تان و روشن‌بینی تمرکز کنید تا بالاخره به خواب بروید. اجازه ندهید

اندیشه‌ای دیگر در بین تفکرات شما راه یابد. اگر فکر تان منحرف شد سریعاً سعی کنید که به فکر اصلی خود برگردید.

(د) در هنگام خواب آگاهی هدف تان را دنبال کنید: هنگامی که به خواب آگاهی رسیدید هدف خود را انجام دهید. سؤالی را که می‌خواستید پرسید مطرح کنید. راههایی را که با آن می‌توانید خودتان را نشان دهید جستجو کنید. رفتارهای جدید خود را انجام دهید یا موقعیت و امکان خود را بررسی کنید. مطمئن شوید که به احساسهایتان توجه دارید و همه جزئیات رؤیا را رعایت می‌کنید.

(ح) بعد از رسیدن به هدف به یاد آورید که باید بیدار شده و رؤیا را یادآوری کنید: هنگامی که جوابهای مورد نظر تان را به دست آوردید یکی از روشهایی را که برای بیداری ارادی توضیح دادیم استفاده کنید. فوراً و حداقل قسمتی از رؤیایی را که در آن راه حل و پاسخ شما وجود دارد را بنویسید. حتی اگر فکر می‌کنید که خواب آگاهی پاسخ شما را نداده است. همینکه زمان محو شدن رؤیا فرا رسید خود را بیدار کنید و رؤیا را یادداشت کنید. ممکن است در بازگشت متوجه شوید که جواب شما در رؤیا مخفی بوده است و در آن زمان آن را ندیده‌اید.

### کاربردهای کنترل رؤیا:

۱- تجربه پرواز: به گفته‌ها و رؤیای یکی از رؤیایینان توجه کنید: «من درباره کارها و روشهای شما برای رسیدن به خواب آگاهی مطالعه کردم. تمرین کردم که آیا در حال رؤیا بودم یا نه. شب اول و بعد از چندین غیر خواب آگاهی ناگهان به یاد آوردم که از خود پرسم آیا در حال رؤیا

هستم یا نه؟ همینکه پاسخ دادم: بله، چیزی اتفاق افتاد که در مقاله شما به آن توجه نشده بود. همه چیز شدیداً به وضوح و روشنی رسیدند. رنگ و تضاد رنگها کم کم افزایش یافت. هر چیزی را با تمام جزئیاتش می‌دیدم. همه حواس رؤیایی من گسترش می‌یافتند. ناگهان و شدیداً نسبت به دمای هوا، حرکت هوا، بوهای خوش و صداها حساس و آگاه شدم. حس قوی‌ای از کنترل خویش یافته بودم. گرچه برنامه‌ای برای پرواز نداشتم، اما همه چیز مرا به این کار ترغیب می‌کردند و من به سادگی و مانند سوپرمن در هوا جهیدم و پرواز کردم. در نهایت نشاط و سرزندگی بودم و این واقعی‌ترین رؤیای من بود که تا آن زمان دیده بودم. هنگامی که جوانتر بودم به رؤیاهای پرواز عادت داشتم، اما آنها بیشتر شبیه معلق بودن در هوا بودند و هرگز از سطح یک درخت بالاتر نمی‌رفتند و هرگز کنترلی را که در حالت خواب‌آگاهی داشتم بر روی آنها نداشتم. در میان ردیفی از ساختمانها پرواز می‌کردم و کم کم بالاتر می‌رفتم. ساختمانها مرا به سوی یک پارک هدایت کردند جایی که در آن دست به انجام کارهای آکروباتیک در هوا زدم. این آخرین رؤیای آن شب من بود و احساس شعف و شادی آن تمام روز با من بود، طوری که با هر کس که می‌دیدم از این تجربه و موفقیت‌م حرف می‌زدم.<sup>۱</sup>

(g.r.westborough.massachusetts)

رؤیاهای پرواز و خواب‌آگاهی به شکلهای مختلفی به هم مربوطند. یکی اینکه اگر شما خود را در حال پرواز بدون استفاده از هواپیما یا هر

---

۱- تجربه پرواز یکی از شیرین‌ترین تجربیات رؤیاست مخصوصاً اگر با کنترل و اراده ما همراه باشد و تجربه خود من نشان داده که تا چند روز بعد از آن احساس سبکی و آرامش عجیبی داشته‌ام و رفتارهایم در طول روز با دیگران بسیار بهتر شده است.

وسیله دیگر یافتید در اصل یکی از بهترین علائم رؤیا را یافته‌اید و این شما را کمک می‌کند متوجه شوید در حال دیدن رؤیا هستید و خواب آگاه شوید. دوم اینکه اگر به اینکه در حال رؤیا هستید مشکوکید سعی در پرواز کردن اغلب روشی بسیار خوب برای بررسی وضعیت بیداری یا خواب بودن شماست. اگر هم می‌خواهید چهار گوشه زمین و یا کهکشانهای دور دست را در خواب آگاهی‌هایتان درنوردید پرواز کردن راهی بسیار مناسب برای نقل و انتقال شما را فراهم می‌کند.

اگر فکر می‌کنید در حال دیدن رؤیا هستید در زمین بگردید و ببینید می‌توانید در هوا معلق باشید. اگر در درون خانه هستید بعد از پرواز در اطراف اتاق به دنبال یک پنجره بگردید. بسیاری از رؤیایینان که در شهر زندگی می‌کنند گزارش کرده‌اند که گاهی اوقات به موانعی شبیه سیمهای برق برخورد کرده‌اند که جلوی حرکت و پرواز آنها را گرفته‌اند. بعضی پیشگویان خواب هم در هنگام پرواز از بین سیمهای برق اشاره به موجی از انرژی کرده‌اند که اغلب با یک انفجار نورانی همراه بوده است. بعد از گذر از آن موانع، پیشگویان رؤیا اطراف زمین پرواز کرده‌اند و تا سیارات و ستاره‌ها و کهکشانهای دیگر و حتی تا سرزمینهای اسطوره‌ای و افسانه‌ای مانند شهر کاملوت یا مدینه فاضله (شانکری لا) رفته‌اند.

پرواز جذاب است و ارزش انجام آن را برای رسیدن به یک لذت کامل و سالم دارد، حتی اگر برای رسیدن به مقصد و محلی خاص برنامه‌ریزی نکرده باشید. طبقه گفته صدها گزارش که دریافت کرده‌ایم به نظر می‌رسد مردم با هر روش قابل تصویری و هر یک با شکلی خاص قادر به پریدن هستند. بسیاری شبیه سوپرمین که بازوانش را در مقابلش دراز کرده می‌پرند.

شاید به خاطر داشتن تجربه‌های نزدیک به هم در مورد پرواز در هوا است که در آب هم به همان شکل حرکت می‌کنند. بعضی‌ها هم بالهایی را در پشتشان یا در پاشنه پایشان درمی‌آورند و با دستهایشان بال می‌زنند یا در جعبه‌هایی که نیروی جت مانند دارند سوار می‌شوند یا با فرشهایی پرنده یا صندلیهای ماورای صوتی پرواز می‌کنند.

یک راه برای اینکه وارد میدان تجربه پرواز شوید پریدن از صخره‌ها یا ساختمانهای بلند است. افتادنهای کنترل نشده بخش مشترک کابوسهای وحشتناک است و داستانی که در پی خواهد آمد فایده مهم پرواز در خواب‌آگاهی را به عنوان وسیله‌ای برای غلبه بر این ترسها و کابوسها ارائه می‌کند: «تلاش من در پروازهای آگاهانه جالب‌ترین وقایعی بودند که در خواب‌آگاهی‌هایم داشته‌ام. من از بلندی شدیداً می‌ترسیدم، حتی افتادن در رؤیاها هم برایم ترسناک بودند. همیشه قبل از اینکه فرود بیایم بیدار می‌شدم. اما تمریناتی را که در مقاله شما خواندم انجام دادم و بر بالای مکانهایی مانند آبهای روان و کوههای برفی که مرا می‌ترساند پرواز کردم. یک شب در فضای بیرون خانه اوج گرفتم و سپس به سمت زمین برگشتم. هیچ ترسی نداشتم، اما بالاخره به لبه کوچک کوهی نزدیک شدم. از فرود آمدن می‌ترسیدم و تقریباً داشتم بیدار می‌شدم. با استفاده از روشهای شما (مخصوصاً روش چرخشی) خودم را مجبور کردم که آزادانه بر روی هر لبه از کوه که می‌خواستم بنشینم. کوهها را در زیر پایم می‌دیدم، احساس سرما کردم و حتی بوی هوای تاره را حس کردم. واقعاً احساس بزرگی بود که بدانم صدمه ای به من نخواهد رسید زیرا اگر بیافتم می‌توانم فوراً دوباره به پرواز درآیم.»

رؤیای دیگری را هم شخص دیگری درباره اثرات خوب پرواز بشنوید:  
 «شبى خواب دیدم که بر روی تپه‌ای ایستاده‌ام و از بالا به درختان افرا،  
 توسکا و ... نگاه می‌کنم. برگهای درختان افرا به رنگ سرخ روشن بودند و  
 در وزش باد خش خش صدا می‌کردند. علفهای زیر پایم به رنگ سبز  
 روشن و پرپشت بودند. همه رنگهای اطرافم سرشارتر از آنی بودند که  
 تاکنون دیده بودم.

شاید از اینکه متوجه روشنی زیاد رنگها شدم باعث شد که شوکه شوم و  
 متوجه رؤیا دیدن خود شوم و بفهمم آنچه در اطرافم است واقعی نیستند. به  
 یاد دارم که به خود گفتم: «اگر این یک رؤیا است باید قادر باشم که در  
 هوا پرواز کنم». حدسم را آزمودم و فوق‌العاده از اینکه توانستم بدون تلاش  
 پرواز کنم شادمان شدم و به هر طرف که می‌خواستم می‌پریدم. من روی  
 درختان و نزدیک به آنان می‌پریدم و صداها کیلومتر بر روی سرزمینهای  
 جدید حرکت می‌کردم. به بالاتر رفتم، خیلی بالاتر از مناظر و مانند یک  
 عقاب در هوا چرخ می‌زدم.

چگونه رؤیایم تمام شد؟ به یاد ندارم. اما هنگامی که بیدار شدم احساس  
 کردم که گویا تجربه پرواز مرا تقویت کرده است. احساس خوشی و  
 سلامت می‌کردم و به نظر می‌رسید این احساس به تجربه زیبای  
 خواب آگاهی، کنترل خود و پرواز مربوط است.»

(j.b.everett.washington)

## ۲- گسترش حواس رؤیایی:

«من در یکی از رؤیاهایم به کنترل آگاهانه دست یافتم. سوار یک  
 دوچرخه شدم زیرا می‌خواستم حواسم را بیازمایم و آنها را گسترش و بهبود



بخشم. همینکه پدال را فشار دادم و یکی یکی حواسهایم را صدا کردم، شنوایی! و تنفس سنگینم را شنیدم. بویایی! و بوی دود سیگار را حس کردم. درخت بزرگ و زبری را لمس کردم و صدای بالهای گنجشکی را شنیدم. گل و گیاه فراوانی را دیدم. دسته چوبی دوچرخه را حس کردم. درست مانند زمان بیداری حواسهایم بسیار زنده و حساس بودند. در آن لحظه می‌دانستم که در حال رؤیا هستم و این فوق‌العاده مرا هیجان زده کرد! دیوانه‌وار پدال می‌زدم تا برگردم و بیدار شوم و بالاخره با احساس تازه‌ای بیدار شدم.»

(l.g.sanfrancisco.california)

اکثر افراد وقتی متوجه خواب دیدن خود می‌شوند سخت شگفت‌زده می‌شوند. این شگفت‌زدگی از این ناشی می‌شود که آنها شدیداً خود را گول می‌زده‌اند. بسیار جالب و هیجان‌انگیز است مخصوصاً برای اولین بار که یاد می‌گیریم حواس طبیعی و قابل اعتماد ما تصویری کامل و بی‌نقص از جهانی که در خارج از رؤیا وجود ندارد برای ما می‌فرستد.

به علاوه، یکی از عادی‌ترین و عمومی‌ترین جلوه‌های اولین خواب‌آگاهی این است که شما احساسی بیش از حد واقعی دارید و این هنگامی روی می‌دهد که شما در رؤیا نگاهی کافی و دقیق به اطرافتان می‌اندازید و تمام جزئیات دقیق و عجیبی را که در ذهن شما می‌تواند خلق کند می‌بینید. در اولین خواب‌آگاهی‌ها اغلب حواس ما مخصوصاً حس بینایی حساس‌تر، لذت‌بخش‌تر و فوق‌العاده بهتر عمل می‌کنند. شنوایی، بویایی، لامسه و چشایی می‌توانند سریعاً حساس‌تر شوند مثل اینکه شما دکمه کنترل حواس‌تان را یافته‌اید و آن را تا آخر زیاد کرده‌اید. آنها را به کار بکشید. تا وقتی که در دنیای رؤیا می‌گردید و جستجو می‌کنید هر

لحظه با یکی از حواستان بازی کنید. در خلال زندگی روزمره ما دلایل خوبی برای معطوف کردن حواسمان بر روی چیزهای مختلف داریم، لذا می‌توانیم بر روی وظایف شغلی امان تمرکز کنیم. در هر حال، شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه دوباره آنها را به کار اندازید.

حواس ما وسایل و ابزار شگفت‌انگیزی هستند برای جمع‌آوری مداوم اطلاعات درباره وقایعی که در درون یا بیرون بدن ما اتفاق می‌افتند. مغز ما این اطلاعات را به شکل نمونه‌ها و شکلهایی از جهانی که تجربه می‌کنیم می‌سازد. ما همگی یاد گرفته‌ایم که چگونه بیان‌دیشم، درک کنیم، باور کنیم و جهان را به شکلی معین نمونه‌سازی کنیم و بزرگترین قسمت این یادگیری در زمان نوزادی ما شکل می‌گیرد.

جریان مدلسازی از جهان بسیار قبل از اینکه قادر به تفکر درباره آن باشیم، به طور خودکار روی می‌دهند. لذا این موضوع، برای ما بسیار شگفت‌انگیز و جالب است هنگامی که در خواب آگاهی‌هایمان کشف می‌کنیم که داستانی که ما آن را واقعی می‌پنداشتیم ممکن است تنها یک نوع صحنه تئاتر باشد و همه افرادی که در آن صحنه هستند ساختارهای ذهنی ما هستند.

در هر حال به موازات عادت کردن به تصاویر ذهنی و خیالی، بسیار قدرت بخش و طبیعی است که کنترل آگاهانه حواس پنجگانه خود را در رؤیا بهبود دهیم و شروع به گسترش آنها بنماییم.

۳- اداره کردن خواب‌آگاهی و انجام کارهای دلخواه در رؤیا:

«خواب دیدم که از ساختمانی پایین افتادم و همینکه متوجه شدم هنوز

آمادگی افتادن بر زمین را ندارم سعی کردم ساختمان را به یک صخره تبدیل کنم. وقتی در لابلای شاخ و برگ درختانی افتادم که در کنار ساختمان روئیده بودند، بدون ترس و با اطمینان کامل شروع به پایین آمدن از آنها کردم. در حقیقت، هنگامی که شخصی از بالای سر من پایین می‌افتاد او را گرفتم و به او گفتم مواظب قدمهایش باشد تا گیاهان را خراب نکند زیرا این فقط یک خواب است و شما می‌توانید هر کاری را که دوست دارید انجام دهید. بدینوسیله من از یک هیجان و رویارویی عمدی با خطرات لذت بردم.»

(t.z.fresno.california)

«در رؤیایم در خانه مادرم بودم و صداهایی از اتاق دیگر می‌شنیدم. هنگامی که وارد آن شدم بدون شک و تردید متوجه شدم که در حال رؤیا هستم. اولین دستورم به افرادی که در آن اتاق بودند انجام یک گفتگوی هیجان‌انگیز بود و چون این رؤیای من بود لذا هر چه می‌خواستم انجام می‌دادم. در آن لحظه از آنها خواستم تا صحبتشان را به موضوعی که من علاقه داشتم تغییر دهند. هر دستوری می‌دادم آنها انجام می‌دادند و هر چه کارهای جدید را انجام می‌دادند من هم فرمانهای تازه‌تری صادر می‌کردم. این تجربه ای بسیار شورانگیز و در اصل شورانگیزترین خواب‌آگاهی‌هایی بود که تا آن موقع تجربه کرده بودم. شاید به این خاطر بود که من کنترل بیشتر و اطمینان کامل تری نسبت به اعمال داشتم.»

(r.b.chicago.illionis)

اقدام به کارهای دلخواه در رؤیا می‌تواند شکلهای بسیار متنوعی داشته باشد. همانطور که در رؤیاهای بالا گفته شد شما می‌توانید به شخصیت‌های رؤیاهایتان امر و نهی کنید یا صحنه‌ها را دستکاری نمایید و تغییر دهید.

می‌توانید در محیط پیرامونتان به گشت و گذار بپردازید، صحنه‌ای خاص را نشان دهید، داستان رؤیا را برعکس کنید یا تغییر دهید. اگر چه بزرگترین فایده خواب آگاهی ممکن است ناشی از کنترل بر روی رؤیاها نباشد اما کنترل واکنش‌های خودتان و کنترل موقعیتهای موجود در رؤیا و تجربه کردن انواع مختلف کنترل رؤیا می‌تواند باعث گسترش و تقویت روشن‌بینی شما شود.

«پال تولی» به روشهای مختلفی برای اداره کردن ماهرانه خواب آگاهی اشاره می‌کند از جمله: اداره رؤیاها قبل از خواب با انتخاب و تعیین هدف و انجام خود تلقینی، اداره رؤیا با آرزو کردن و خواستن چیزی خاص در رؤیا، اداره رؤیا با حالات درونی رؤیابین، اداره رؤیا با نگاه کردن و زل‌زدن، اداره رؤیا با قدرت بیان و سخنوری، اداره رؤیا با اعمال معین و مشخص، اداره رؤیا با یاری اشخاص و شخصیت‌های رؤیاهای دیگر.

در فصول قبل گفتیم که چگونه هدف‌دار کردن رؤیا و خودتلقینی بر خواب آگاهی‌ها تأثیر می‌گذارند. اداره رؤیا با کمک انتخاب و تعیین وقایع قبل از خواب توسط تعبیرکنندگان رؤیا بسیار توضیح داده شده است. آنها درباره توانایی‌هایشان در از خودبیخودشدن و تغییر آسان دنیای رؤیا با انتخاب و تعیین هر اتفاقی مطالب زیادی نوشته‌اند و در این موفق هم بوده‌اند. اداره رؤیا با حالات درونی به طور خاصی جذاب است و «پال تولی» با مراجعه به یافته‌های تحقیقاتش درباره این نوع کنترل رؤیا می‌گوید: «محیط یک رؤیا شدیداً توسط حالات درونی رؤیابین در ارتباط است. اگر رؤیابین شجاعانه با موجودی ترسناک روبرو شود، معمولاً حالت ترسناک آن موجود کم کم از بین می‌رود و آن موجود هم به تدریج محو می‌شود.

به عبارت دیگر اگر رؤیابین خودش اجازه دهد که ترس سرپای او را بگیرد، حالت ترسناک موجود رؤیایی افزایش می‌یابد و آن موجود هم رشد می‌کند و بزرگتر می‌شود.»

اداره کردن رؤیا با روش نگاه کردن، نقش و جایگاه مهمی در شکل‌دهی به فعالیت‌های خاص خواب‌آگاهی‌های پال تولی دارد. او تحقیقش را برای اثبات این فرضیه که موجودات رؤیایی در هنگامی که مستقیماً در چشم‌های آنها خیره می‌شویم از بین می‌روند انجام داد.

«در اداره رؤیا با روش سخنوری و قدرت بیان رؤیابین می‌تواند به طور چشمگیری با مخاطب قراردادن موجودات رؤیاهایش با پیانی مناسب بر ظاهر و رفتار آنها تأثیر چشمگیری بگذارد. مثلاً با پرسیدن این سؤال که شما که هستید؟ می‌توان باعث یک تغییر چشمگیر در موجودات رؤیایی شد. با این روش موجودات عجیب به اشخاصی آشنا تبدیل می‌گردند. گویا آمادگی و خواست درونی برای یادگیری درباره خود رؤیابین و موقعیتش با انجام یک گفتگو با موجودات رؤیایی شخص را قادر می‌سازد تا با این روش به سطح بالایی از روشن‌بینی درباره آنچه که رؤیا نماد و مظهر آن است دست یابد.»

چرخش، پرواز و نگاه مستقیم به زمین نمونه‌هایی خاص از اداره کردن رؤیا هستند که روشن‌بینی را تثبیت می‌کنند و آن را بهبود بخشیده و طولانی می‌نمایند. موجودات دیگر رؤیا ممکن است بتوانند شما را در اداره کردن رؤیا برای یافتن جوابهایتان و حل مشکلات و یا حتی لذت بردن از رؤیایتان یاری دهند. سازگار شدن با شخصیت‌های ترسناک رؤیا هم می‌تواند شما را در رسیدن به تعادل بهتر و یکپارچگی شخصیتی یاری دهد.

## ۴- مکان‌یابی در رؤیا:

در مراحل ابتدایی خواب آگاهی، برای به دست آوردن بیشترین فایده از روشن‌بینی احتیاج به این دارید که بدانید چگونه در دنیای رؤیاها حرکت کنید و از جایی به جای دیگر بروید. در بسیاری از خواب آگاهی‌ها ممکن است بخواهید یا نیاز داشته باشید که جایی، شخصی یا موقعیت خاصی را بیابید. یک راه برای رسیدن به این هدف این است که خود را برای دیدن یک رؤیا درباره موضوع دلخواهتان مجبور کنید. به این کار «رؤیا آفرینی» یا «تکوین رؤیا» می‌گویند که قبلاً آن را شرح دادیم. این کار در طول تاریخ و در فرهنگهایی که رؤیا را منجی بارزش برای عقل و دانایی می‌دانند استفاده شده است. در یونان باستان مردم به معابد می‌رفتند تا در آنجا بخوابند و جواب سؤالات و درمان مشکلاتشان را بیابند. احتمالاً وجود خود معابد برای «رؤیا آفرینی» ضروری نیستند ولی می‌توانند رؤیایین را کمک کنند تا بتواند ذهنش را بر روی هدفش متمرکز کند. (پس، از این فایده کنترل رؤیا می‌توان برای دیدار از مکانهایی که دوست داریم و یا جاهایی که امکان رفتن به آنجا را نداریم استفاده کنیم و یا به یافتن وسایلی که آنها را گم کرده‌ایم پردازیم.) کلید حل مسئله این است: به مشکلاتتان کاملاً آگاه شوید و یا قبل از خواب آنها را در ذهنتان مرور کنید. برای انجام این کار بهتر است که تک جمله‌ای ساده را که موضوع رؤیای مورد نظر شما در آن است بسازید. (مثلاً می‌خواهم درباره چیز با ارزشی که گم کرده‌ام خواب ببینم). برای رسیدن به اهدافی که در این کتاب به دنبال آن هستیم باید سعی کنیم از تلقین، تمرکز فکر بر روی موضوع و هدف داشتن استفاده کنیم تا به خواب آگاهی برسیم. سپس باید همه انرژی ذهنی خود را بر روی درک

خودمان در خواب‌آگاهی قرار دهیم. هدف باید آفریدن چیزی باشد که ~~تجربه~~ از خواب به آن اندیشیده‌ایم.

##### ۵- ایجاد تنظیمات جدید:

«رؤیاهایی که در این سطح از روشن‌بینی هستند به ما اجازه می‌دهند که شکل اشیا و مکانها را با دلخواه تغییر دهیم. بسیار لذت‌بخش است که تصاویر رؤیا را به ترتیب بینیم و رنگهای در حال محوشدن در نور خورشید را تماشا کنیم تا اینکه شما و همه آنچه را در اطرافتان است دگرگون شوند، تغییر مکان دهند یا رنگ و نور و نیروی آنها باقی بمانند و سپس صحنه جدید درباره این موضوع رؤیایی در اطراف شما شکل گیرد.»

(m.h.newprot news.virginia)

راه دیگر برای رؤیا دیدن چیزهای خاص این است که در هنگام خواب‌آگاهی آنها را جستجو کنید یا با مهارت احضارشان کنید. در بعضی فرهنگها ممکن است عقاید مخالفی درباره تأثیر ارادی بر روی محتویات رؤیاها وجود داشته باشد. چرا که بعضی‌ها معتقدند: «رؤیا نوعی صحرای روانی است که باید شکل وحشی و رام نشده آن را باقی گذاشت. رؤیاها و رای دانش، گرایشات و انتظارات ما ظاهر می‌شوند، خواه شما به آنها آگاه باشید یا نباشید. اگر شما آگاهانه عناصر آن را تغییر دهید، در اصل این ساخته شما نیست بلکه فقط مکانیسم معمولی تولید رؤیا در سطحی بالاتر از جریان ذهنی است». رؤیاها می‌توانند منابع الهام و خودشناسی باشند اما شما هم می‌توانید از آنها برای جستجوی آگاهانه سؤالاتان و راه حل مشکلاتتان استفاده کنید و آرزوهای زمان بیداری خود را انجام دهید و به آنها برسید. به علاوه، تغییر دادن دلخواه صحنه‌های رؤیا شما را کمک می‌کند تا با

نیروی توهم‌سازی که تحت فرمان شما باشد آشنا شوید چون جهان اطراف شما می‌تواند از محلی به محل دیگر با خواست شما تغییر کند لذا انجام چنین کاری برای درک و یادگیری شما از اینکه جهان رؤیا مدل ذهنی ساخته خود شماست مؤثرتر از مطالب این کتاب خواهد بود.

حس فزاینده تسلط بر رؤیاها با دانستن اینکه شما می‌توانید به خواست خود آنها را دستکاری و اداره کنید بدست می‌آید و به شما اعتماد به نفس برای سفرهای بدون ترس به هر جایی که رؤیاها شما را می‌برند می‌دهد. نیروی شما دقیقاً به همان اندازه‌ای است که آن را تصور می‌کنید. شما می‌توانید به سادگی و فقط با آرزو کردن، رنگ لباسهایتان را تغییر دهید یا غروب خورشید دوباره تکرار شود یا بدون مکث به سیارات یا به بهشت بروید. از تمریناتی که در این فصل ذکر کردیم استفاده کنید و مطمئن باشید که به موفقیت‌های بزرگی خواهید رسید. هر چند روشهای تغییر دادن رؤیا و توانایی کنترل آنها محدود به اینها نیست بلکه این تمرینات به عنوان راهنما و توصیه‌هایی است که شما را در رسیدن به روش خاص خودتان یاری می‌دهد. هر کس می‌تواند راهی مخصوص به خود ابداع کند.

## ۶- انجام کارهای غیرممکن:

«خواب دیدم که به تازگی در جشنی شرکت کرده‌ام و وقتی که از رؤیا خارج شدم اوقات تلخ شد، زیرا متوجه شدم که آن یک رؤیا بوده است و من می‌توانستم اوقات خوشی را در کنار افرادی شاد و بانشاط بگذرانم. در ابتدا فقط سعی کردم یک زن باشم اما بعد به خود گفتم این یک رؤیاست پس چرا یک مرد نباشم و آنچه را می‌خواهم بینم؟ و چنین کردم.»

(b.salbuguerge.new mexico)



در زمان بیداری ما به محدودیتهایی عادت کرده‌ایم. تقریباً در هر کاری که انجام می‌دهیم قوانینی برای چگونگی انجام یا عدم انجام آن وجود دارند و سعی می‌کنیم دلیل‌هایی برای انجام آن بیابیم. یکی از جنبه‌های لذت بخش خواب‌آگاهی که عموم مردم به آن اشاره کرده‌اند آزادی بیش از حد و بی‌نظیر آن است. وقتی مردم متوجه می‌شوند در خواب‌آگاهی هستند ناگهان احساس آزادی کاملی می‌کنند که اغلب در زندگیشان اولین تجربه آنها است. لذا هر کاری که دلشان بخواهد می‌کنند.

در رؤیاها شما می‌توانید احساسهایی را تجربه کنید یا تخیلاتی را تا آخر آن بروید که در زمان بیداری امکان آن نیست. شما به طور درونی می‌توانید با شکل یک تخیل آشنا شوید. حتی می‌توانید خود را به شکل آن تخیل در آورید. رؤیابین دیگر محدود به بدن همیشگی‌اش نمی‌شود. می‌تواند در درون باغهای زیبا لذت ببرد یا خود را به شکل یک گل در آورد.

«آلن وورسلی» چیزهای عجیبی را تجربه کرده است مانند اینکه خود را به دو قسمت جدا کرده است و یا دستش را درون سرش برده است. بسیاری از تعبیرکنندگان رؤیا از میان دیوار عبور می‌کنند. در زیر آب تنفس می‌کنند، پرواز می‌کنند و به فضاها یا بالاتر سفر می‌کنند. معیار و مقیاسهای معمولی را فراموش کنید و به دنبال چیزهایی باشید که تنها در رؤیا می‌توان انجام داد.

## زمان مناسب خواب آگاهی

(همانطور که قبلاً ذکر کردیم رؤیا دیدن در سطح خواب Rem روی می‌دهد و هر چه به انتهای خواب شبانه می‌رسیم مدت خواب Rem بیشتر می‌شود تا اینکه می‌تواند تا ۹۰ دقیقه هم برسد. پس ما در آخرین چرخه‌های خواب مقدار زمان رؤیا دیدن ما بیشتر است. علاوه بر این ما گاهی در طول روز هم می‌خواهیم که به آنها خوابهای کوتاه و سبک (چرت زدن) می‌گوئیم. این خوابهای کوتاه ممکن است در صبح یا بعدازظهر باشند. حال این سؤال پیش می‌آید که در کدام یک از این زمانها احتمال خواب آگاهی بیشتر است؟ یعنی بهترین زمان برای رسیدن به خواب آگاهی چه زمانی است؟ تحقیقات و آزمایشات بسیاری در این رابطه صورت گرفته است و نتایج مهم و چشمگیری به دنبال داشته‌است. در ادامه با اشاره به این تحقیقات ثابت خواهیم کرد که چه زمانی احتمال خواب آگاهی را بالاتر می‌برد و در انتها به چند موضوع جالب و مرتبط با زمان رؤیا و خواب آگاهی اشاره خواهیم کرد.)

خوابهای کوتاه صبحگاهی یعنی خوابهایی که در هنگام صبح و بعد از یک دوره کوتاه بیداری بعد از خواب شبانه صورت می‌گیرد. این خوابهای کوتاه صبحگاهی به طور چشمگیری بهترین شرایط را برای رسیدن به خواب آگاهی آماده می‌کنند. تحقیقاتی که درباره ارتباط بین خوابهای

کوتاه، طول خواب، تداوم خواب، ریتم زیستی بدن، و خواب‌آگاهی صورت گرفت مکرراً ثابت کرد که یک ارتباط قوی بین خواب‌آگاهی و خوابهای کوتاه صبحگاهی وجود دارد.

با استفاده از این قضیه که خواب‌آگاهی با طول و شدت خواب Rem که در انتهای خواب شبانه و نزدیک به صبح معمولاً به اوج خود می‌رسند در ارتباط است ما مطالعاتمان را درباره خوابهای کوتاه در تحقیقی به نام «بهترین زمان برای خواب‌آگاهی» شروع کردیم. در این تحقیق دو دوره زمان بندی شده مختلف خواب را با هم مقایسه کردیم:

۱- دو ساعت زودتر از زمان بیداری همیشگی بیدار شدن و ۲ ساعت بیدار ماندن سپس در ساعت بیدار شدن همیشگی دوباره به خواب کوتاه صبحگاهی رفتن. (مثلاً اگر کسی معمولاً ساعت ۷ صبح بیدار می‌شود این بار ساعت ۵ بیدار شود، ۲ ساعت بیدار بماند و ساعت ۷ که همیشه بیدار می‌شد به خواب کوتاه پردازد).

۲- دو ساعت زودتر از زمان بیداری همیشگی بیدار شدن و ۴ ساعت بیدار ماندن سپس به خواب کوتاه رفتن.

روی هم رفته تعداد خواب‌آگاهی‌ها در این آزمایش‌ها که برابر بیشتر از شبهای قبل بود که هیچ بیداری در آنها نبود. نختی میزان خواب‌آگاهی‌ها در زمان بندی نوع اول یعنی ۲ ساعت بیدار ماندن بیشتر از ۴ ساعت بیدار ماندن بود. به طور متوسط یک خواب‌آگاهی در ۲ خواب کوتاه برای نوع اول و یک خواب‌آگاهی در ۳ خواب کوتاه در نوع دوم. (این تحقیق و تحقیقات بعدی نشان داد که یک بیداری موقت بین خواب تأثیر بسیار زیادی در خواب‌آگاه شدن دارد و همچنین میزان بیداری هم مهم است. اگر بیداری

هم زیادتر از حد خاصی شود تأثیرش کمتر می‌شود.) البته تعداد آزمایش‌شونده‌ها در این مطالعه آنقدر زیاد نبودند که از لحاظ آماری نشان‌دهنده تفاوت بین دو نوع زمان‌بندی ذکر شده باشند اما ما را دلگرم کرد که به مطالعات بعدی ادامه دهیم و نشان داد که تأثیر بیداری در خواب آگاهی حتی از تلقین خواب آگاهی هم بیشتر است.

در دومین مطالعه ما درباره خوابهای کوتاه به نام «زود بیدار شوید»، خواب کوتاه داشته باشید، خواب آگاه شوید» سه نوع برنامه زمان‌بندی مختلف به شکل زیر ترتیب دادیم:

۱- نود دقیقه زودتر از زمان بیداری همیشگی بیدار شدن، نود دقیقه بیدار ماندن و انجام ۱۰ دقیقه MILD<sup>۱</sup> و سپس ۹۰ دقیقه خواب کوتاه کردن.

۲- نود دقیقه زودتر از زمان معمول بیدار شدن و ۱۰ دقیقه MILD و بلافاصله به خواب کوتاه رفتن.

۳- خواب همیشگی را به طور کامل انجام دادن، سپس ۱۰ دقیقه تمرین MILD و بعد ۹۰ دقیقه خواب کوتاه در نوع اول ۸٪ از شرکت‌کنندگان در خواب شبانه و ۶۷٪ در خواب کوتاه به خواب آگاهی رسیدند. در نوع دوم هیچ‌کسی در خواب شبانه خواب آگاهی نداشت و ۳۳٪ در خواب کوتاه به خواب آگاهی رسیدند. در نوع سوم ۱۷٪ در خواب شبانه و ۸٪ در خواب کوتاه به خواب آگاهی رسیدند.

به عبارت دیگر روش اول تا میزان زیادی منجر به خواب آگاهی شد و دو سوم شرکت‌کنندگان تحت این شرایط موفق به خواب آگاهی شدند.

۱- درباره روش تلقین یادافزای خواب آگاهی در فصل قبل توضیح دادیم.

نتایج این مطالعه ثابت کرد که در خوابهای بعد از بیداری چیزی هست که توانایی خواب‌آگاهی را بسیار بالا می‌برد، و همانطور که دیدید در روش سوم با اینکه در همان زمان از صبح که در نوع یک انجام شد صورت گرفت ولی به همان اندازه خواب‌آگاهی نداشت.

تأثیر یک بیداری موقت در بالا رفتن میزان خواب‌آگاهی در اواخر دهه ۷۰ توسط دکتر لابرز شناخته شد و این زمانی است که دکتر لابرز متوجه شده بود انجام بعضی کارهای خاص (مانند مطالعه کرن، قدم زدن و ...) در نیمه‌های شب احتمال خواب‌آگاهی را بالا می‌برد. «پاتریشیا گارفیلد» برای مثال متوجه شده بود که انجام نزدیکی جنسی در نیمه‌های شب باعث خواب‌آگاهی می‌شود. همچنین «اسکات اسپارو» متوجه شد که مدیتیشن در صبح زود خواب‌آگاهی را بالا می‌برد. نوشته لابرز هم به این نکته اشاره می‌کنند که خواندن یا نوشتن در صبح زود می‌تواند خواب‌آگاهی را بالا ببرد. تنوع این کارها برای افزایش خواب‌آگاهی نشان داد که آنچه باعث افزایش خواب‌آگاهی می‌شود انجام آن اعمال نیستند بلکه بیداری هشیارانه‌ای که اتفاق می‌افتد باعث تسهیل خواب‌آگاهی در خواب بعد از آن بیداری می‌شود. (در اصل مهم بیدار شدن در طول شب و مخصوصاً در اواخر خواب است نه کارهایی که در زمان بیداری انجام می‌دهیم).

در ادامه تحقیقمان و در سومین آزمایش ما به نام «بهترین زمان برای خواب‌آگاهی» برنامه‌ریزی کردیم تا تأثیر مقدار بیداری قبل از خواب کوتاه را بررسی کنیم (یعنی بینیم مثلاً ۱۰ دقیقه بیداری بیشتر تأثیر دارد یا ۹۰ دقیقه) اما به خاطر تفاوت و ابهامی که در آموزش و ابهامی که در آموزش به شرکت‌کنندگان بوجود آمد آنها نتوانستند خوابهای کوتاه را در زمان

مناسب و همزمان با هم شروع کنند و بوجود آمدن بیداریهای مختلف و در زمانهای متفاوت تحقیق ما را دچار بی نظمی کرد. همچنین آنهایی که نتوانسته بودند به اندازه کافی بخوابند احتمالاً سطح خواب Rem کمتری هم داشتند لذا فرصت کمتری هم برای خواب آگاهی داشتند.

با وجود پیچیدگیها و مشکلاتی که در تحقیق پیش آمد توانستیم قسمتهای اول و دوم خواب را با هم مقایسه کنیم و نتیجه همان بود که خوابهای کوتاه برای رسیدن به خواب آگاهی بسیار مؤثرتر از خوابهای شبانه هستند. در چهارمین مرحله مطالعات ما بر روی خوابهای کوتاه به بررسی تعداد خواب آگاهی در خوابهای کوتاه صبحگاهی و خوابهای کوتاه بعد از ظهر پرداختیم. نتایج کاملاً به نفع خوابهای کوتاه صبحگاهی بودند. ۹ نفر از ۱۱ شرکت کننده در خوابهای کوتاه صبحگاهی به خواب آگاهی رسیدند. ۲ نفر تعداد برابری از خواب آگاهی را در هر دو نوع خواب داشتند. هیچ کس در خوابهای بعد از ظهر بیشتر از خوابهای صبح خواب آگاهی نداشت. شرکت کنندگان در هر دو نوع خواب حداکثر یک ساعت می خوابیدند.

خلاصه تجربیات گذشته ثابت کردند که خوابهای کوتاه صبحگاهی که بعد از یک بیداری موقت صورت می گیرند تأثیر بسیار زیادی بر خواب آگاهی دارند اما با شکست در آزمایش سوم هنوز نمی دانستیم چه مقدار بیداری موقت مؤثرتر است مثلاً ۱۰، ۳۰ یا ۶۰ دقیقه. بنابر این در آزمایش دیگری به نام «بیداری در خلال شب عامل مهمی به سوی خواب آگاهی کامل» به بررسی این موضوع پرداختیم شرکت کنندگان سه برنامه زمان بندی شده مختلف را در هر شب انجام دادند.

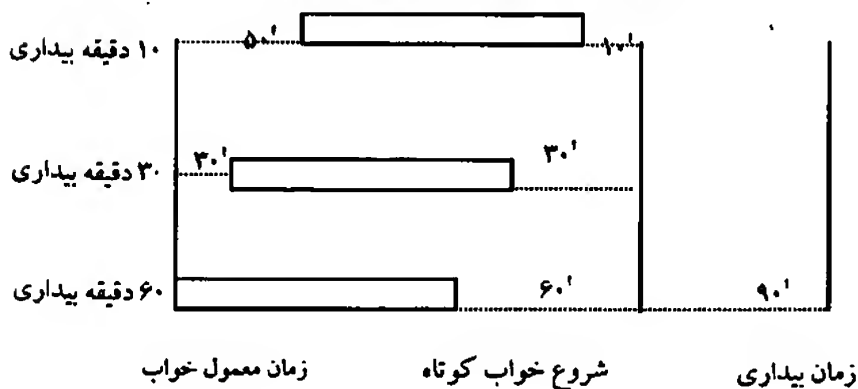
در موقعیت اول آنها ۵۰ دقیقه دیرتر از زمان همیشگی به رختخواب رفتند و ۱۰ دقیقه زودتر از معمول بیدار شدند، سپس ۱۰ دقیقه درباره خواب‌آگاهی مطالعه کردند و سپس ده دقیقه به تمرین MILD می‌پرداختند و یا تا زمانی که به خواب بروند به این تمرین ادامه می‌دادند. ضمناً ساعت را طوری تنظیم می‌کردند که بعد از ۹۰ دقیقه آنها را بیدار کند.

در موقعیت دوم که مانند موقعیت اول بود کار را ادامه می‌دادند با این تفاوت که به جای ۱۰ دقیقه ۳۰ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند و ۳۰ دقیقه زودتر بیدار می‌شدند.

در موقعیت سوم سر وقت به رختخواب می‌رفتند اما ۶۰ دقیقه زودتر بیدار می‌شدند و در این ۶۰ دقیقه به مطالعه درباره خواب‌آگاهی می‌پرداختند. بقیه کارها هم مانند دو موقعیت قبلی بود.

به عبارت دیگر در هر سه موقعیت به یک اندازه به افراد اجازه خواب کوتاه و سبک می‌دادند و فعالیت ثابتی را یعنی مطالعه کردن به همه آموزش می‌دادند. فقط مقدار بیشتری متفاوت بود و این به ما اجازه می‌داد که میزان تأثیر مقدار بیداری را در خواب‌آگاهی بسنجیم.

نمودار ۳:۱ موقعیت زمانی مختلف



نتایج: ۲۲ نفر (۱۲ مرد و ۱۰ زن) در این آزمایش شرکت کردند. ۹۵٪ آنها یک یا بیشتر از یک خواب آگاهی در هر شب را گزارش کردند. برای اندازه گیری میزان مهارت آنها در رسیدن به خواب آگاهی از آنها خواستیم تا گزارش همه خواب آگاهی هایشان را در ۶ ماه گذشته و همین طور گزارش بهترین ۶ ماهه از خواب آگاهی هایشان را ارائه کردند. بر اساس اطلاعات جمع آوری شده انتظار داشتیم که به طور میانگین هر یک از آنها حداکثر یک خواب آگاهی در هر هفت شب در صورت شرکت نکردن در این ۳ موقعیت داشته باشند.

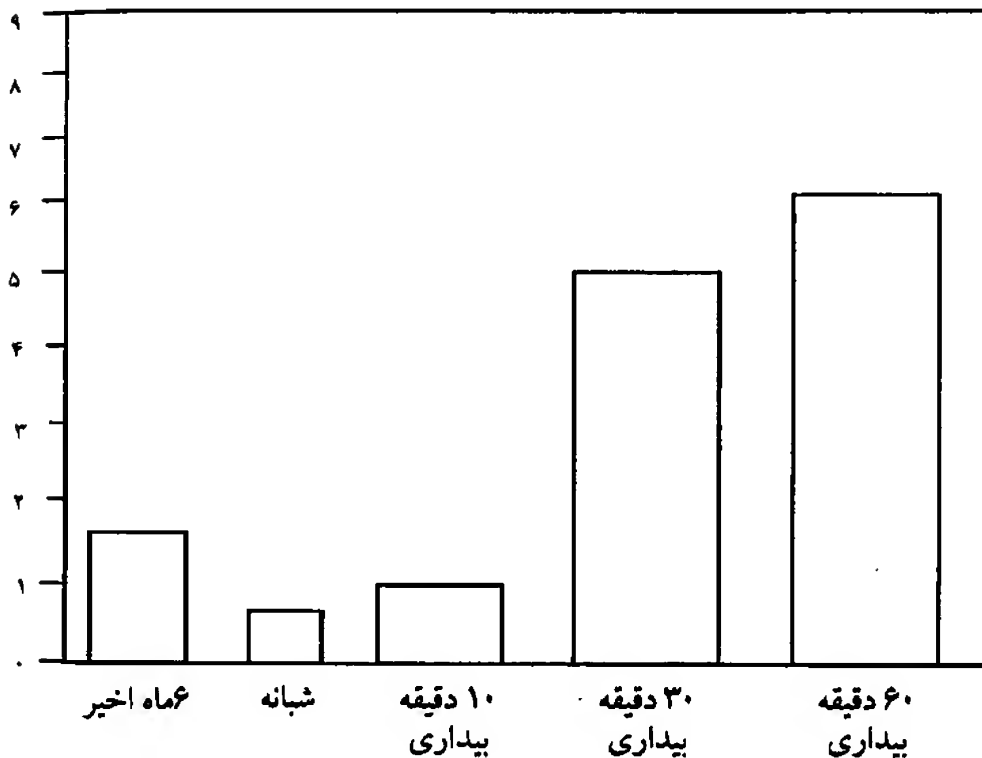
شرکت کنندگان به طور میانگین یک خواب آگاهی در خواب شبانه در هر ۳۶ شب داشتند، در حالی که همین افراد یک خواب آگاهی در هر ۱۱ شب در خواب کوتاه صبحگاهی موقعیت اول داشتند. در موقعیت دوم و سوم نتایج بهتر بود. در موقعیت دوم هر ۲ شب یک خواب آگاهی و در موقعیت سوم بیشتر از یکی (یعنی یکی در هر ۱/۶ شب) خواب آگاهی داشتند.

شرکت کنندگان در کل ۴۲۴ رؤیا را در این تحقیق گزارش کردند. ۲۳۵ رؤیا (۵۵٪) در طول شب، ۱۸۹ رؤیا (۴۶٪) در طول خوابهای سبک. فقط ۳ تا از ۲۳۵ رؤیای شبانه یعنی ۱/۳٪ آنها با خواب آگاهی همراه بود و ۵۰ تا از ۸۹ رؤیا در خوابهای سبک (۲۷٪) دارای خواب آگاهی بود. به عبارت دیگر اگرچه ۵۵٪ رؤیاها در شب اتفاق افتاد اما اکثریت خواب آگاهی ها یعنی ۹۴٪ آنها در خوابهای کوتاه روی داد. از ۵۳ خواب آگاهی ۷ تا در موقعیت اول (۲ تا در شب و ۵ تا در خواب کوتاه)، ۲۰ تا در موقعیت دوم (بدون خواب آگاهی شبانه و همگی در خواب کوتاه) و ۲۶ تا در موقعیت سوم



(یکی در شب و ۲۵ تا در خواب سبک). تقریباً نیمی از خواب‌آگاهی‌ها (۴۷٪) در این آزمایش در خوابهای کوتاه بعد از ۶۰ دقیقه بیداری روی داده‌اند. در تحقیقات دیگری هم که در این زمینه انجام شد خواب‌آگاهی‌های بعد از ۹۰ دقیقه بیداری ۵ برابر بیشتر از موقعیت اول این تحقیق بود.

نمودار ۲: میانگین تکرار خواب‌آگاهی در ۳ موقعیت مختلف



با ثابت نگه داشتن نسبی شاخص‌های دیگر در این مطالعه توانستیم به ارزیابی تأثیر زمانهای مختلف بیداری (۱۰، ۳۰، ۶۰ دقیقه) روی خواب‌آگاهی در خوابهای کوتاه صبحگاهی پردازیم. این کار آشکار کرد که طولانی کردن بیداریهای موقت (تا حداکثر ۹۰ دقیقه) به شکلی باعث آماده سازی مغز برای رسیدن به خواب‌آگاهی می‌شود.

اگر چه ۵ خواب آگاهی گزارش شده در نوع اول، ۲۰ تا در نوع دوم و ۲۵ تا در نوع سوم آنقدر قابل توجه هستند که ارزش بیداری بیشتر را نشان بدهند اما می دانیم که ۴ نفر از ۵ نفر شرکت کننده در نوع اول حداقل ۱۵ دقیقه تمرین MILD داشتند در حالی که مقدار تعیین شده برای این کار ۱۰ دقیقه بود. حال اگر این افراد فقط بعد از ۱۰ دقیقه به خواب می رفتند احتمال کمتر از ۵ خواب آگاهی در این گروه می رفت.

با این حال نمی توانیم نتیجه گیری قطعی را به این تحقیق محدود کنیم. مثلاً ممکن است ۱۲۰ دقیقه یا ۱۸۰ دقیقه بیداری هیچ اثری نداشته باشد یا شاید کمتر از ۶۰ دقیقه مؤثرتر باشد. به هر جهت این مطالعه می تواند بدون شک در مطالعات بعدی در این زمینه بسیار جالب و کارآمد باشد.

#### ۱۰ پیشنهاد کارآمد:

یک ساعت زودتر بیدار شوید، یک ساعت به مطالعه درباره خواب آگاهی پردازید، تمرین مختصری از MILD انجام دهید، سپس رفتن به یک خواب کوتاه صبحگاهی ابزاری کارآمد برای رسیدن به خواب آگاهی می شود. این روش یکی از مؤثرترین و مطمئن ترین وسایل جهت رسیدن به خواب آگاهی است.

در انتهای این بخش به بررسی چند تحقیق دیگر درباره موضوعات مرتبط با خواب آگاهی می پردازیم:

۱- تأثیر تمرکز بر خواب آگاهی: چیزی که در این تحقیق مورد بررسی قرار گرفت این بود که آیا تمرکزهای کوتاه ولی شدید می توانند باعث برانگیخته شدن خواب آگاهی شوند. یکی از چالشهای بزرگ روش

خواب‌آگاهی تلقینی یادآوری این موضوع است که نسبت به کاری که می‌خواهیم انجام دهیم توجه و شرکت دائم داشته باشیم. عقیده بر این بود که شاید توجه و تمرکز کامل در یک زمان محدود و مشخص می‌تواند مؤثرتر از چندین توجه و تمرکز عادی و کم در طول روز باشد.

هدف اصلی مطالعه این بود که آیا ۱۵ دقیقه تمرکز فکر دارای تأثیر است یا خیر؟ متأسفانه ما هنوز این را دقیقاً نمی‌دانیم زیرا همکاری کمی با این آزمون شد. اگر چه در این شیوه نیازی به افراد ماهری که تجربه بالای خواب‌آگاهی داشته باشند نبود ولی معمولاً در این آزمونها از افرادی استفاده می‌کنیم که قدرت تلقین خواب‌آگاهی را داشته باشند. در این آزمایش ۲۲ نفر به درستی عمل کردند و نتایج درستی ارائه دادند. البته خواسته زیادی است که از فرد بخواهیم ۱۵ دقیقه تمرکز شدید و کامل داشته باشد اما اگر این کار انجام شود می‌توان تجزیه و تحلیل کاملی از وضعیت انسان در این رابطه ارائه کرد. بعضی از نتایج نشان داد که تمرکز فکر در هنگام عصر نسبت به تمرکز در صبح تأثیر بیشتری بر روی خواب‌آگاهی در شب بعد دارد. (یعنی هر چه تمرکز ما بر روی خواب‌آگاه شدن به زمان خواب نزدیک تر باشد اثرش بیشتر است).

۲- ساعت رؤیا: در این تحقیق افراد به زمان بیداری در شب دقت می‌کنند. همچنین به اینکه آیا از یک رؤیای بدون خواب‌آگاهی بیدار شده‌اند یا از یک خواب‌آگاهی توجه می‌نمایند، این قسمتی از کوشش محققین برای کشف رابطه بین خواب‌آگاهی و چرخه ساعت زیستی است.

۶۴ نفر در جمع‌آوری اطلاعات از هزاران نمونه بیدار شدن ما را یاری کردند. در ۷۹٪ افراد فقط یک رؤیا وجود داشت. نود بیداری از

خواب آگاهی بودند یعنی ۷/۶٪ به این معنی که ۱۰٪ رؤیاهای یادآوری شده دارای خواب آگاهی بودند و این مقدار قابل توجهی است!

به نظر می‌رسد خوابیدن با توجه و دقت و آگاهی به آنچه در طول شب قرار است اتفاق بیافتد و اینکه آیا شخص بیدار است یا خواب برای برانگیختن خواب آگاهی در بسیاری از افراد کافی است. تقریباً ۶۰٪ از شرکت کنندگان حداقل یک خواب آگاهی در یک هفته داشته‌اند. البته در یک هفته‌ای که آنها به جمع‌آوری زمانهای بیدار شدن پرداخته‌اند و به آن توجه داشته‌اند.

اما در مورد زمانها، خواب آگاهی‌ها به طور متوسط در اواخر شب و بعد از غیر خواب آگاهی‌ها اتفاق می‌افتند و غیر خواب آگاهی‌ها به طور متوسط بعد از بیداریهای بدون به یادآوری رؤیا اتفاق می‌افتند. این تحقیق نشان داد که احتمالاً خواب آگاهی‌های شبانه بیشتر در اواخر شب روی می‌دهند یعنی ۹۰٪ همه خواب آگاهی‌های شبانه در این تحقیق بعد از ۴ ساعت و نیمی از آنها ۶/۵ ساعت بعد از خواب روی داده‌اند.

این یافته مهمی است و به روشنی نشان می‌دهد که اگر روش تلقینی خواب آگاهی را از نظر زمانی به هم نزدیک استفاده کنیم مؤثرترین روش خواهد بود مخصوصاً وقتی که به داشتن خواب آگاهی ایمان و امید داشته باشیم. بهترین چیز متمرکز کردن کوشش‌هایمان برای یافتن بهترین زمان خواب آگاهی است. آزمون «برگشت به خواب کوتاه» هم آشکار کرد که بیدار شدن و انجام تمرینات تلقینی در ۶/۵ ساعت بعد از خواب مؤثرتر از انجام آنها در اوایل شب است.

### ۳- رؤیاها و ریتم زیستی و چرخه تنفسی بینی‌ها و نوع خوابیدن:

در مطالعه رابطه بین خواب‌آگاهی و چرخه ۲۴ ساعته بیداری و خواب، بررسی ریتم زیستی امری اساسی است. به غیر از چرخه ۲۴ ساعته شبانه روز، چرخه‌های کوچکتری هم به نام چرخه‌های جانبی وجود دارند، یکی از این چرخه‌های زیستی باز شدن نوبتی و متناوب سوراخهای بینی است. اگر شما یکی از سوراخهای بینی را بگیرید و از طریق دیگری نفس بکشید و سپس همین کار را با سوراخ دیگر انجام دهید معمولاً متوجه می‌شوید که یکی از سوراخها برای تنفس آسان‌تر عمل می‌کند. این تغییر نوبتی سوراخهای بینی در تنفس آسان‌تر دارای یک چرخه نود دقیقه‌ای است. یعنی هر نود دقیقه یکی از سوراخهای بینی بهتر عمل می‌کند.

برخی از تحقیقات گفته‌اند که چرخه تنفس بینی ممکن است به خاطر چرخه‌های فعالیت مغزی و همچنین با تواناییهای ادراکی مربوط باشد. به علاوه چرخه نود دقیقه‌ای تنفس بینی‌ها می‌تواند به خاطر فشار روی یک نقطه واکنش‌پذیر در طول خط زیر بغل باشد. احتمالاً شخص می‌تواند با فشار عمده‌ی روی این محل بر فعالیت ادراکی تأثیر بگذارد.

در قدیمی‌ترین منابع موجود درباره تلقین خواب‌آگاهی، متن هزار ساله‌ای درباره یوگا در بین بودائیان ثبت توصیه‌ای برای فعالیتهای آغازین رسیدن به خواب‌آگاهی وجود دارد که می‌گوید: «شخص باید روی سمت راست بدنش مانند یک شیر بخوابد». امکان دارد که هدف از چنین خوابیدنی تحریک نوعی فعالیت خاص مغزی برای خواب‌آگاهی باشد. به علاوه بیشترین دانش ما درباره نقاط واکنش‌پذیر در روی بدن از همین متون یوگایی بدست آمده است.

این آزمون تأثیر حالت بدن موقع خوابیدن را بر روی رسیدن به خواب آگاهی مورد بررسی قرار می‌دهد و تلاش دارد که میزان رابطه چرخه تنفسی بینی و نوع خوابیدن را با خواب آگاهی برآورد کند. نتایج برای تفسیر بسیار پیچیده و مشکل بودند ولی نشان دادند که احتمالاً انجام این نوع تحقیق در آزمایشگاه و تحت وضعیتهای کنترل شده بهتر می‌باشد. در آزمون از افراد خواسته شد در زمان بیدار شدن از خواب در شب چه در حال دیدن رؤیا و چه در حالت خواب آگاهی که سوراخ بینی در بازشترین حالت خود است رؤیاهایشان را بر اساس مقیاسهای متعددی درجه‌بندی کنند. یافته‌های این تحقیق نشان داد که افرادی که روی سمت راست بدنشان خوابیده بودند ۳ برابر بیشتر خواب آگاهی داشته‌اند. خوابیدن به پشت دارای پیچیدگی بیشتری بود و به نظرمی‌رسد این نوع خوابیدن بهتر از خوابیدن به سمت چپ (و یا دمر) باشد.<sup>۱</sup> البته باید عوامل دیگری مانند بازبودن سوراخهای بینی را هم مورد توجه قرار داد.

#### ۴- خلاقیت در رؤیا و بیداری:

دانش عمومی به ما می‌گوید که رؤیاها اسرار آمیزند، در زبان فنی و تخصصی هم، رؤیاها عناصری عجیب هستند. سؤال این است که آیا رؤیاها از تجربیات و توانایی‌های ذهنی دیگر عجیب‌تر هستند؟ به عبارت دیگر آیا چیزهای مربوط به رؤیا پیوستگیهای غیر عادی‌تر نسبت به فعالیت‌های ذهنی دیگر مانند داستانسرایی، خیال پردازی و به یادآوری دارند؟ در کجا

---

۱- در احادیث و توصیه‌های مذهبی ما نیز خوابیدن به صورت دمر مکروه اعلام شده است. بنده معتقدم علاوه بر این دلایل دلیل دیگری نیز ممکن است در نامناسب بودن خوابیدن به سمت چپ و دمر مؤثر باشد و آن قرار گرفتن قلب در قسمت تنگ قفسه سینه و یا تحت فشار بودن قلب و دستگاه تنفس در حالت دمر باشد. م

خواب‌آگاهی‌ها با نظم و ترتیب با چیزهای دیگر ذهن سازگار می‌شوند؟ در علوم و یا بحث‌هایی درباره اینکه آیا رؤیاها واقعاً عجیب‌ترند یا خیال‌پردازی‌ها وجود دارد. سؤال مهم این است که عملاً در هنگام رؤیا چه اعمال و اتفاقاتی در مغز نسبت به زمان بیداری روی می‌دهد؟ این آزمون تلاش می‌کند این عوامل را مطالعه کند و درباره ایجاد خلاقیت در فعالیتهای ذهنی متعدد در هنگام بیداری و در هنگام خواب‌آگاهی یا غیرخواب‌آگاهی تحقیق کند. این اولین مرحله از طرح مداوم برای تجزیه و تحلیل وابستگیهای رؤیاها است. پنج نوع فعالیت ذهنی مطالعه شده عبارتند از:

خواب‌آگاهی‌ها، غیر خواب‌آگاهی‌ها (رؤیابینی ناآگاهانه)، خیال‌پردازی، داستان‌سرایی، به یادآوری‌ها.

از افراد خواسته شد که گزارشی از هر کدام از تجربیاتشان بنویسند. مشکلاتی در مجموعه اطلاعات جمع‌آوری شده وجود داشت. درباره تخیل و توهم اغلب برداشتها غلط بود زیرا شرکت‌کنندگان با دقت دستورالعملها را نخوانده بودند و تخیلات آگاهانه را به جای خیال‌پردازیهای خودجوش تلقی کرده بودند. به علاوه، وظیفه حافظه مغشوش می‌شد زیرا از افراد خواسته نشده بود که ابتدا وقایع را به یاد آورند و سپس آن را از حافظه که با وظایف دیگر ذهن همسان و همراه است گزارش کنند.

روشن‌ترین نتیجه از تجزیه و تحلیل تکرار عناصر عجیب و غریب بدست آمد. آزمایش‌کنندگان هر گزارش را تجزیه و تحلیل کردند، بدون اینکه بدانند چه نوع تجربه ذهنی باعث بروز آن شده است زیرا گسستگی و عدم تداوم (صحنه‌های تصادفی یا دگرگونی موضوع) و ناهم‌سازیها و

تضادها (ترکیبات غیرعادی وقایع، مکانی و اشیاء) کار را مشکل می‌کرد. خواب آگاهی و رؤیاها هر دو بیشتر از خاطرات و تخیلات، عجیب و غریب هستند. داستانهای جمع‌آوری شده داستانهایی بودند که درباره رؤیاها ساخته شده بودند. آنها به اندازه رؤیاها دارای تضاد و ناهمسازی بودند شاید به این علت که افراد انتظار وجود تضاد و ناهمسازی در رؤیاها را داشتند و آنها را در ساختن رؤیاهای دروغین وارد کردند. به هر طریق شواهد نشان می‌دهند که در رؤیاها نسبت به زمان بیداری چیزهای عجیب و غریب بیشتر روی می‌دهند.



## تجربه برون‌تنی و خواب‌آگاهی

تجربه برون‌تنی<sup>۱</sup> یا (obe) تجربه‌ای شخصی است که در آن فرد حس می‌کند دنیای مادی را از مکانی بیرون از بدن خویش می‌بیند. حداقل ۵ یا شاید حتی ۳۵ نفر از ۱۰۰ نفر یک بار در زندگیشان این تجربه را داشته‌اند (Blackmore, ۱۹۸۲). تجربه برون‌تنی می‌تواند هم شدیداً برانگیزاننده و هم عمیقاً پریشان‌کننده باشد. درک درست این تجربه قوی و گسترده بدون شک به ما کمک می‌کند تا تجربه زنده بودن و حتی خود را بهتر درک کنیم.

ساده‌ترین تشریح و توضیح درباره این پدیده این است که تجربه‌ای است که حس می‌شود و قابل درک است اما قابل توصیف و توضیح نیست. خودآگاهی ذهن بشر از بدن جدا می‌شود و در یک شکل غیرمنسجم در دنیا مادی گردش می‌کند. نظریه دیگر این است که این تجربیات توهماتی باطل هستند. اما اگر چنین است پس چرا بیشتر افراد توهمات مشترک و شبیه به هم دارند. گزارشات بعضی از تجربه‌کنندگان این پدیده ما را به این سو هدایت کرد که این پدیده یک امر طبیعی است که بر اثر جریان طبیعی مغز ایجاد می‌شود. پس ما معتقد شدیم که تجربه برون‌تنی یک واقعه ذهنی است که در افراد سالم اتفاق می‌افتد. دو روانشناس به نامهای «گابارد» و «تام

لو (۱۹۸۴) از بررسیها و تستهای روانشناسی نتیجه گرفتند که میانگین نتایج گروه نمونه مشابهت نزدیکی با میانگین سلامتی در آمریکا دارد: (ص ۴۰). برداشت ما از این پدیده با تحقیقات روانشناس انگلیسی «سوزان بلک مور» نیز بیان و تأیید شد. وی می‌گوید: تجربه برون‌تنی زمانی شروع می‌شود که شخص ارتباط خود را با مراکز حواس خود از دست می‌دهد در حالی که هنوز هشیار است. (Blackmore, ۱۹۸۸) شخص ترک بدن کرده، احساس داشتن بدن را حفظ می‌کند اما این احساس به هیچ وجه از اطلاعاتی که حواس فرد می‌فرستد ایجاد نمی‌شود. این شخص همچنین دنیایی را درک می‌کند که شبیه دنیای زمان بیداری است اما این درک هم از حواس او ناشی نمی‌شود.

بدن و دنیای سرزنده فرد ترک بدن کرده احتمالاً توسط توانایی شگفت‌انگیز مغز ما حاصل می‌شود تا تصاویری کاملاً قانع‌کننده از جهان اطراف ما را حتی با عدم حضور اطلاعات حسی خلق کند. این جریان را هر شب در رؤیاهایمان هم شاهد هستیم. در اصل، همه رؤیاها می‌توانند نوعی برون‌تنی باشند زیرا در آنها وقایع و مکانهایی را تجربه می‌کنیم که کاملاً از مکانها و فعالیتهای واقعی بدن ما جدا و متفاوت هستند.

### علائم برون‌تنی و پدیده‌های مشابه با آن:

شاید بتوان گفت تجربیات برون‌تنی نوعی رؤیا هستند. اما حتی در این صورت هم تجربیاتی فوق‌العاده استثنایی هستند. اکثر کسانی که چنین تجربه‌ای داشته‌اند می‌گویند که در این حالت نسبت به رؤیاها واقعی‌تر هستند.

علائم روی دادن پدیده‌های برون‌تنی عبارتند از: بودن در بدنی شبیه بدن فیزیکی، احساس نوعی انرژی، احساس لرزش، شنیدن صداهای بلند و عجیب (گابارد و تام لو، ۱۹۸۴). گاهی اوقات حس نوعی فلج بدنی قبل از برون‌تنی روی می‌دهد (سالی، ۱۹۸۲-۱۹۸۸-مولدون و کارینگتون، ۱۹۷۴-فاکس، ۱۹۶۲)

برای پژوهشگران رؤیا، این پدیده‌های عجیب و فوق‌العاده یادآور تجربیات عجیب دیگری به نام «فلج‌های هنگام خواب» هستند. فلج‌های خواب هنگامی روی می‌دهند که شخصی از سطح خواب Rem بیدار می‌شود و یا وارد آن می‌شود و این سطحی از خواب است که در آن رؤیا می‌بینیم. در خلال خواب Rem، عضلات بدن، به جز عضلات چشم، عضلات مربوط به جریان خون و تنفس بی حرکت می‌شوند و این کار بازفرمانی که از مراکز عصبی در مغز تحتانی صادر می‌شود انجام می‌گیرد. این باعث می‌شود تا رؤیاهایی را که می‌بینیم برون‌ریزی نکنیم (و بی حرکت بمانیم و گرنه هر خوابی که می‌دیدم آن را انجام می‌دادیم). گاه گاهی این فلجها فعال شده و این زمانی است که ذهن فرد کاملاً بیدار و هشیار نسبت به دنیای اطرافش است. (در همین مواقع است که در بعضی افراد خواب‌گردی روی می‌دهد و مثلاً در خواب راه می‌روند و یا لگد می‌زنند و ...)

به بعضی از تجربیاتی که افراد در طول فلجهای خواب گزارش کرده اند دقت کنید: «کاملاً احساس می‌کنم از خودم دور شده‌ام». «احساس می‌کنم از بدنم جدا شده‌ام». «احساس شتاب و ترس دارم». «در گوشم صدای هیس هیس می‌شنوم». «در سرم صدای خرخر می‌شنوم». این وقایع بسیار شبیه وقایعی است که در هنگام برون‌تنی هم روی می‌دهند مانند لرزش، شنیدن

صدای عجیب و خروج تدریجی از بدن (راورت ۱۹۸۳). ترس هم یکی از علائم مشترک فلج‌های خواب است.

### تجربه ترک بدن چه زمانی روی می‌دهد؟

از آنجایی که به نظر می‌رسد حداقل بعضی از علائم برون‌تنی مشابه علائم فلج‌های خواب است پس ممکن است عملاً این دو تجربه جنبه‌های مختلف یک پدیده باشند. به عنوان اولین آزمون در اثبات این ادعا، باید می‌پرسیدم که احتمالاً چند تجربه برون‌تنی در زمان فلج‌های خواب روی می‌دهند، یعنی آیا تجربه برون‌تنی در زمانهایی روی می‌دهند که افراد دراز کشیده‌اند یا خوابند یا استراحت می‌کنند و یا در مواقع بیداری و هشیاری؟ محققین از افرادی که ادعا می‌کنند تجربه برون‌تنی داشته‌اند سؤالیهای پرسیده‌اند تا ببینند این تجربه چگونه اتفاق می‌افتد. در یکی از بررسیها، بیش از ۸۵٪ از افراد مورد بررسی گفته‌اند که هنگامی که در حالت استراحت، خواب یا رؤیا دیدن هستند به این تجربه دست یافته‌اند (Blackmore, ۱۹۸۴).

بقیه هم گفته‌اند که اکثریت تجربه برون‌تنی خود را هنگامی که در رختخواب یا در هنگام بیداری و یا استراحت هستند پیدا کرده‌اند و درصد بسیار کمی هم در زمان استفاده از مواد مخدر و یا داروها به آن دست یافته‌اند (گرین ۱۹۶۸ - پوین تن ۱۹۷۵ - بلک مور ۱۹۸۳).

شواهد نشان می‌دهند که تجربه برون‌تنی نه تنها در موقعیتهایی مشابه فلج خواب روی می‌دهند، بلکه افرادی که تمایل به برون‌تنی دارند در انجام خواب‌آگاهی، رؤیاهای پرواز و سقوط و توانایی کنترل رؤیا هم آمادگی

دارند. (بلك مور ۱۹۸۳ و ۱۹۸۴ - گیلکسون ۱۹۸۹).

به خاطر ارتباط قوی بین تجربه برون تنی و خواب آگاهی بعضی از محققین اعتقاد پیدا کرده اند که این تجربه نوعی خواب آگاهی است (فارادی ۱۹۷۶ - سال ۱۹۸۲). مشکلی که در این استدلال وجود دارد این است که اگرچه افرادی که تجربه برون تنی دارند علائمی شبیه خواب آگاهی دارند اما برون تنی بسیار کم اتفاق می افتد و حتی می تواند برای کسانی روی دهد که هیچ تجربه خواب آگاهی نداشته اند. علاوه بر این تجربه برون تنی در زمان بیداری روی می دهد و تجربه ای کاملاً واقعی است در حالی که در خواب آگاهی رؤیایین کاملاً می داند که در رؤیا است. البته استثنایی هم وجود دارد که این دو پدیده را به هم ربط می دهد و آن در زمانی است که درحین رؤیا احساس ترک بدن را تجربه می کنیم. (حدوداً چهارده سال پیش، ۱۳۷۴ من خود چنین تجربه ای داشتم. نیمه های شب و دقیقاً ساعت ۱۲/۵ خواب دیدم که از تنم جدا می شوم و بالای بدن خود معلق هستم. حتی می دانستم ساعت چند است و هنگامی که از تنم جدا می شدم سرد شدن بدنم را حس می کردم و وقتی وارد آن می شدم گرم شدن بدن خود را متوجه شدم. چندین بار این کار را کردم. جالب این است که وقتی رو در رو می خواستم وارد بدنم بشوم بسیار مشکل بود ولی وقتی مانند بدنم که به پشت روی زمین خوابیده بودم در قالبم جا می گرفتم بسیار راحت و ساده، این کار را می کردم. دقیقاً متوجه بودم که نیم ساعت به همین منوال گذشت و من از انجام این کار لذت می بردم. وقتی بیدار شدم ساعت درست ۱ نیمه شب بود. م).

در مطالعات ما درباره فیزیولوژی بدن در آغاز روشن بینی مشاهده

کردیم که کمی از خواب‌آگاهی‌ها دارای تجربه‌ای شبیه به برون‌تنی بودند. رؤیایین‌ها تشریح کردند که درجایشان خوابیدند و احساسات بدنی عجیبی را حس کردند که اغلب با لرزش و شنیدن صداهای بلند و زوز همراه بود و سپس از بدنشان بالا رفتند و در بالای رختخوابشان معلق بودند.

در ادامه مطالعاتمان به رابطه برون‌تنی و میزان آن در دو نوع خواب‌آگاهی پرداختیم. این دو نوع خواب‌آگاهی را قبلاً توضیح داده‌ایم. یکی از آنها «خواب‌آگاهی پیش رؤیا» یا همان Dild بود که فرد بدون اینکه بیدار شود وقتی رؤیایی را دید به خواب‌آگاهی می‌رسد و دیگری «خواب‌آگاهی پیش بیداری» بود که به آنها اختصاراً Wild گفتیم که فرد رؤیایین در بین رؤیا یا خوابش بیدار می‌شود و سپس دوباره به خواب رؤیا برمی‌گردد و آن را ادامه می‌دهد و به خواب‌آگاهی می‌رسد. در این تحقیق وقتی رؤیایینان به خواب‌آگاهی می‌رسیدند علائمی را مانند حرکات چشم ارسال می‌کردند و ما متوجه خواب‌آگاه شدن آنها می‌شدیم و با کمک دستگاهها و نوارهای مغزی وضع و حالت مغزی آنان را ضبط و ثبت می‌کردیم. از هر ۵ خواب‌آگاهی ۴ تا در حالت dild بود اما تعداد تجربه‌های برون‌تنی به طور چشمگیری در WILDها بیشتر بود. بنابر این ما داده‌ها و اطلاعات را به شکل علمی تجزیه تحلیل کردیم که در ادامه آنها را بیان می‌کنیم:

اطلاعات ۱۰۷ خواب‌آگاهی از ۱۴ نفر جمع‌آوری شده و مورد بررسی قرار گرفت. اطلاعات فیزیولوژیکی جمع شده در هر خواب‌آگاهی شامل نوارمغزی، حرکات چشم و فعالیت عضلات چانه بود. این اندازه‌گیریها برای تعیین اینکه فرد در بیداری یا خواب یا در سطح Rem هست یا نه

ضروری بودند. در کنار تجزیه و تحلیل فیزیولوژیکی ما به هر گزارشی از رؤیا که در آنها علائم برون تنی مانند احساس لرزش، فلج اعضا یا معلق بودن و پرواز کردن، آگاه بودن به اینکه در رختخواب هستند یا در خوابند و یا دراز کشیده‌اند و یا احساس جدا شدن از بدن وجود داشت امتیاز دادیم.

نتایج: در ۱۰ تا از ۱۰۷ خواب آگاهی تجربه برون تنی وجود داشت. ۲۰ تا از خواب آگاهی‌ها از نوع wild (خواب آگاهی پیش بیداری) و ۸۷ تا در dild (خواب آگاهی پیش رؤیا) بودند. ۵ تا از برون تنی‌ها در حالت wild یعنی ۲۸٪ و ۵ تا در dild یعنی ۶٪، بنابر این درصد برون تنی در wild بیشتر بود. ۳ نوع از علائم ترک بدن که ما انتظارش را داشتیم بیشتر در حالت wild بود.

تقریباً یک سوم wildها دارای لرزش و فلج بدنی بودند و بیش از نیمی از آنها دارای حالت معلق بودن یا پرواز یا آگاهی از در رختخواب بودن را داشتند. این در مقایسه با wildها که کمتر از یک پنجم آنها دارای لرزش و فلج‌های بدنی و فقط یک سومشان دارای حالت معلق بودن و پرواز و یک پنجم دارای آگاهی از در رختخواب بودن را داشتند چشمگیر بود.

هر ۵ گزارش خواب آگاهی که دارای تجربه برون تنی و در dild گزارش شد عملاً بسیار شبیه ۵ گزارش wild بودند. در هر دو رؤیایین‌ها خودشان را خوابیده در رختخواب حس می‌کردند و احساس‌هایی عجیب مانند فلج و معلق بودن را تجربه کردند. اگرچه این خواب آگاهی‌ها شبیه wildها بودند ولی ما آنها را در گروه dildها طبقه‌بندی کردیم زیرا نتایج ضبط شده فیزیولوژیکی آنها نشان می‌داد که هیچ بیداری قبل از خواب آگاهی نداشته‌اند. در هر حال، شاید این افراد یک لحظه نسبت به

اطرافشان آگاه شده باشند و سپس امواج مغزی مربوط به سطح خواب Rem را اسال کرده باشند اما چون دانش ضبط نوار مغزی (EEG) آنقدر پیشرفت نکرده لذا نمی‌توانیم این بیداریهای بسیار کوتاه را متوجه شویم. گزارشات رؤیاها حاکی از این است که گاهی اوقات افراد به وضعیت بدنشان در حین رؤیا آگاه هستند برای مثال در رؤیایی که شما می‌خواهید بدوید اما پاهایتان سنگین و سنگین تر می‌شوند شاید به خاطر این است که شما وضعیت بی‌حرکت و ثابت آنها را در حین خواب درک می‌کنید.

### تجربه برون‌تنی و WILD در خارج از آزمایشگاه:

مطالعات آزمایشگاهی نشان داد که تجربه برون‌تنی درست در زمان خواب‌آگاهی یا وارد شدن دوباره به سطح خواب Rem بعد از یک بیداری موقت یا در زمان آگاه شدن به اینکه در رختخوابیم روی می‌دهد. در هر حال، برای ما آنچه عجیب بود شباهت بسیار زیاد تجربه برون‌تنی و خواب‌آگاهی‌هایی که در خانه و خارج از آزمایشگاه صورت می‌گرفت بود. به علت اینکه قادر نبودیم آزمایشگاه خواب را به خانه صدها نفر ببریم لذا تحقیقی را شروع کردیم که درباره برون‌تنی و دیگر تجربه‌های مربوط به رؤیا بود و تا اندازه‌ای به تحقیقات قبلی ما اشاره داشت. اما تفاوت این تحقیق با تحقیقات قبلی این بود که علاوه بر پرسش از افراد درباره داشتن تجربه برون‌تنی، درباره وقایع مسلم و قطعی که با wild مرتبط هستند مانند خواب‌آگاهی، برگشت مستقیم به رؤیا بعد از یک بیداری و فلج‌های خواب هم پرسیدیم.

جمعاً ۵۷۲ نفر پرسش‌نامه‌های ما را پر کردند. آنها یا دانشجویان دوره



مقدماتی روانشناسی بودند یا خوانندگان علاقه‌مند مقالات ما. در حدود یک سوم شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که حداقل یک بار تجربه برون‌تنی داشته‌اند. درست‌تر از ۸۰٪ آنها خواب‌آگاهی داشتند. در ۳۷٪ آنها تجربه فلج خواب گزارش شده بود و ۸۵٪ توانسته بودند بعد از بیداری موقت دوباره به رؤیای خود برگردند.

افرادی که تجربه وقایع مرتبط با رؤیا را بیشتر داشتند تجربه برون‌تنی بیشتری هم داشتند. برای مثال از ۴۵۲ نفر که خواب‌آگاهی داشته‌اند، ۳۹٪ برون‌تنی هم داشته‌اند در حالی که فقط ۱۵٪ از افرادی که خواب‌آگاهی نداشتند تجربه برون‌تنی داشتند. این اکثریتی که تجربه برون‌تنی داشتند (۵۱٪) آنهایی بودند که خواب‌آگاهی، برگشت به رؤیا و فلج خواب را هم تجربه کرده بودند. ما انتظار داشتیم کسانی که می‌توانند مستقیماً بعد از یک بیداری به رؤیا برگردند آمادگی بیشتری برای خواب‌آگاهی‌های متوالی هم داشته باشند. به علاوه، در این تحقیق کسانی که رؤیاهای مکرر داشتند، خواب‌آگاهی‌ها مکرر هم داشتند. پس ما معتقد هستیم که میزان تکرار رؤیاها با میزان برون‌تنی رابطه دارد و این نتایج توانست یافته‌های ما را در تحقیقات آزمایشگاهی تأیید کند یعنی خواب‌آگاهی‌های نوع دوم (WILD) با برون‌تنی رابطه دارد.

### اکنون چه می‌دانیم؟

تا اینجا از نتایج تحقیقات ثابت شد که تجربه برون‌تنی بیشتر در خواب‌آگاهی پیش‌بیداری (wild) روی می‌دهند و کسانی که تجربه‌های مرتبط با رؤیا مانند خواب‌آگاهی، بازگشت دوباره به رؤیا و فلج خواب را

داشته‌اند احتمال برون‌تنی بیشتری هم داشته‌اند.

تئوری عملکردی ما که در بالا شرح دادیم می‌گوید که تجربه برون‌تنی وقتی روی می‌دهد که فرد فعالیت اعضای حسی خود را در ابتدای خواب از دست می‌دهد در حالی که هنوز هشیاری خود را دارد. احتمال این تجربه وقتی بیشتر می‌شود که فرد مستقیماً از بیداری به سطح خواب Rem می‌رود. در هر دو وضعیت ذهن فعال و هشیار است. منظور زمان بیداری و خواب است. اما در بیداری هشیاری از طریق دروندادهایی که توسط حواس پنجگانه از دنیای خارج جمع‌آوری می‌شد به دست می‌آمد اما در خواب ذهن ما یک مدل ذهنی از جهان و خود فرد می‌سازد بدون نیاز به داده‌های حسی. این مدل ذهنی شامل بدن خود فرد هم می‌شود. هنگامی که رؤیا می‌بینیم عموماً خودمان را در بدنی تجربه می‌کنیم که شبیه بدن واقعی ماست زیرا به آن عادت کرده‌ایم.

در هر حال، هنگامی که بیداریم حواس داخلی ما در بدن فیزیکی، ما را از موقعیتمان در فضا و حرکت اعضای بدنمان آگاه می‌کند. این اطلاعات ناگهان در خواب Rem قطع می‌شوند. بنابر این ما می‌توانیم رؤیای انجام دادن هر کاری را با بدن رؤیایی امان ببینیم. ما با کمک آن مدل ذهنی که از بدنمان ساخته‌ایم کارهایی مانند پرواز، رقص، فرار از دست هیولاها و ... را انجام می‌دهیم در حالی که بدن ما راحت در جای خود خوابیده است.

در طول یک wild یا فلج خواب، ذهن بیدار و هشیار ما عملکرد خود را برای نشان دادن جهانی که بیرون ماست و شاید حتی آن را حس نکنیم ادامه می‌دهد. پس ما در یک فضای رؤیایی ذهنی هستیم. احتمالاً در این لحظه ما حس درک جاذبه زمین را از دست می‌دهیم گویی که قسمتی از داده‌های

حسی ما خاموش شده‌اند و سپس حس می‌کنیم که ناگهان سبکتر شده‌ایم و می‌توانیم در هوا معلق بمانیم. از مکانی که بدنمان خوابیده است بالا می‌رویم و اتاق اطرافمان را بسیار آشنا می‌یابیم زیرا ذهن ما تصویری از جایی که در آن بوده‌ایم را ساخته است. در این مرحله و اگر به رؤیا بودن خود آگاه نباشیم ممکن است فکر کنیم هنوز بیداریم و در تماس با دنیای مادی هستیم و چیزهای عجیبی در حال روی دادن است یعنی: عزیمت ذهن از بدن فیزیکی، احساس برون‌تنی هم هیجان‌انگیز و هم گاهی ترس‌انگیز است. این پدیده با تصور واقع‌گرایانه از اتاق خواب ترکیب می‌شود و همین کافی است که فرد معتقد شود که این پدیده واقعی‌تر از آن است که یک رؤیا باشد. رؤیا هم می‌تواند به طور حیرت‌انگیزی واقعی باشد مخصوصاً اگر به واقعی بودن آن توجه کنید. معمولاً ما از کنار رؤیاهایمان بدون تفکر می‌گذریم و بعد از بیداری مقدار کمی از آنها را به یاد می‌آوریم. بنابراین آنها غیر واقعی به نظر می‌رسند. اما زندگی بیداری هم خیلی شبیه به آن است. حافظه ما برای یک روز معمولی و عادی ثابت است و در توجه به جزئیات کم کاری می‌کند. فقط در مواقع تازه، هیجانی یا ترسناک است که نقش فعالی بازی می‌کند. اگر ما هر کاری را در حال انجامش هستیم قطع کنیم و به اطراف نگاه کنیم، خواهیم گفت: بله این دنیای واقعی است. اما وقتی به گذشته فکر می‌کنیم و وقایعی را که هیجان‌انگیز و غیرعادی است به یاد می‌آوریم احتمالاً ذهن ما گنگ و نسبتاً غیر واقعی می‌شود. خواب‌آگاهان اغلب در رؤیاها به خودشان می‌گویند: «می‌دانم که این یک رؤیاست اما فوق‌العاده واقعی به نظر می‌رسد!». همه اینها نشان می‌دهند که احساس واقعی پنداشتن وقایع به این معنی نیست که آن اتفاق در دنیای

مادی و فیزیکی روی داده است یعنی دنیایی که در زمان بیداری در آن زندگی می‌کنیم. این موضوع واقعی بودن تجربه‌های درونی ما را انکار نمی‌کند و عمیقاً تأثیرات اساسی و بسیار محسوسی در زندگی ما دارند. در هر حال، هنگامی که خواب‌آگاهی مکرراً تکرار می‌شود ما می‌توانیم یاد بگیریم که بین رؤیاهای شخصی خودمان و وقایعی که در رؤیای اکثریت مردم به نام دنیای واقعی می‌شناسیم فرق بگذاریم. با سعی بسیار متوجه می‌شویم که حقیقت این است که: «دنیای بیداری عملاً یک نوع رؤیای دیگر است».

درست است که بعضی یا بیشتر برون‌تنی‌ها در رؤیا روی می‌دهند اما این دلیل نمی‌شود که برون‌تنی در عالم بیداری و واقعی ممکن نیست. اگر هم در وضعیت روشن‌بینی به تجربه برون‌تنی رسیده اید چرا نباید بیازمایید که آیا در دنیای برون‌تنی هم می‌توان آزمون واقعیت را اجرا کرد؟ اگر شما بدن‌تان را ترک کرده‌اید، بدن‌تان کجاست؟ آیا اتفاقی که در آن هستید واقعاً همانی است که در آن خوابیده‌اید؟ آیا اشیاء اطرافتان وقتی به آنها نگاه نمی‌کنید تغییر می‌کنند (یا هنگامی که به آنها نگاه می‌کنید؟) آیا می‌توانید نوشته‌ها را دوبار بخوانید و هر دوبار آنها شکل خود را از دست نداده باشند؟ اگر جواب این سؤالاتان شما را قانع نمی‌کند که در دنیای فیزیکی هستید، آیا منطقی نیست که قبول کنید در حال رؤیا دیدن هستید؟

نکته دیگر برای بررسی این است که رؤیاها فقط در سطح خواب Rem روی نمی‌دهند. اغلب چنین است اما احتمالاً موقعیتهای بسیار کمی هم هستند که افراد می‌توانند دسترسی به تجربیات حسی را از دست بدهند و وارد یک دنیای ذهنی بشوند. بعضی از چنین موقعیتهایی عبارتند از:

خوابهای مصنوعی (هینپوتیک)، بیهوشی‌ها و انزوای حسی. تجربه برون‌تنی در چنین موقعیتهایی هم گزارش شده‌اند (ناش اتال ۱۹۸۴-اولسون ۱۹۸۸). برای اثبات اینکه برون‌تنی نمی‌تواند یک رؤیا باشد تنها این دلیل که تجربه‌کننده خواب نیست کافی نیست. ما به دلایل بیشتری نیاز داریم.

### تجربه درون‌تنی:

برای پایان‌دادن به بحث ریشه‌های برون‌تنی که برای بعضی ممکن است غیرقابل باور و برای بعضی ماوراء الطبیعی محسوب شود، بیایید وضعیت اموری را که طبیعی محسوب می‌شوند بررسی کنیم. یعنی تجربه درون‌تنی. معنی درون‌بدن بودن یعنی چه؟ گفتن اینکه کسی در درون یک بدن است یعنی اینکه «خود» (ضمیر) چیزی محسوس است با حدود مشخص که مرزهایی دارد که او را از دیگر خودها جدا می‌کند: مرز بدن فیزیکی.

در هر حال مدرکی وجود ندارد که بتوان گفت «خود» چیزی مادی و قابل لمس است. چیزی که ما به عنوان خارج از بدن در تجربه برون‌تنی می‌شناسیم تجربه کردن همین «خود» است. این تجربه بودن در بدن مادی بر روی داده‌های ادراکی استوار است که از طریق حواسی که در دنیای خارج از بدن و بدن گسترده است. این پدیده به ما امکان می‌دهد محل خودمان را در فضا درک کنیم و این بدن و اندامهای حسی آن است که مکان خاصی را اشغال می‌کند، نه «خود» (ضمیر).

خود یا ضمیر نه بدن ما و نه مغز ماست. اگر فکر کنیم که «خود» محصول عملکرد مغز است اما نمی‌توان اثبات کرد که محل قرار گرفتن آن داخل مغز است. ممکن هم نیست که در سطح واقعی و عینی زندگی بتوانیم

بگوئیم «خود» هر جایی می‌تواند باشد. به عبارت بهتر «خود» در جایی است که خودش حس می‌کند. مکان او فقط ذهنی و خیالی است و از داده‌های اندامهای حسی ناشی میشود.

با کنار گذاشتن سؤالان درباره ذات و طبیعت حیاتی «خود»، برداشت غیرقابل انکار این است که خود پدیده‌ای گره خورده با عملکرد مغز است. پس وقتی ما خودمان را در حال تجربه دنیایی می‌یابیم که بسیار شبیه دنیایی است که عادت کرده ایم با اعضای معمول بدنمان مانند چشم و گوش و ... بشناسیم پس همه چیز به مغز ما مرتبط می‌شود: مغزی که همه تجربه‌های ما را خلق می‌کند. اگر ما می‌توانیم بدنمان را ترک کنیم و همه ارتباطمان را با آن قطع نمائیم پس غیرمنطقی است که بپنداریم ما همیشه جهان را به یک شکل می‌بینیم. بنابر این، چون وجود تعدادی وقایع متناقض نمی‌توانند احتمال واقعی بودن تجربه برون‌تنی را نفی کنند پس یک فرد می‌تواند در شکل‌های کاملاً مستقل از بدن هم وجود داشته باشد. بسیار بعید است که چنین شکل‌های مستقل از بدن از همان سیستمهای ادراکی بدن فیزیکی استفاده کنند. آموزشهای روحی و معنوی به ما می‌گویند که ما واقعیتی ورای این دنیا هم داریم. شاید تجربه برون‌تنی به راحتی قابل تفسیر و تشریح نباشد که آن را یک جدایی حقیقی روح از بدن سخت فیزیکی بدانیم اما نشان دهنده وسعت استعداد و توانایی است که در ذهن ما خوابیده است. دنیایی که در رؤیاهایمان و در تجربه برون‌تنی خلق می‌کنیم بسیار واقعی‌تر از دنیای فیزیکی است و بی‌نهایت متنوع‌تر است. تجربه خروج از بدن و رفتن در جهانی آزاد که تنها محدودیتش تخیل بودن در دنیای فیزیکی و بدنی ضعیف است ما را هر چه بیشتر شاد و سرزنده می‌کند. با آگاهی به این

نکته که محدودیتهای بدن فیزیکی در حال از بین رفتن هستند می‌توانیم این آزادی را هر چه بیشتر گسترش دهیم. چه کسی می‌داند ما چه می‌توانیم باشیم یا چه می‌توانیم بشویم؟

## خواب آگاهی و عقلانیت

مردم اغلب از ما می‌خواهند معیارها و ملاک‌هایی برای خواب آگاهی مشخص کنیم و می‌پرسند: «آیا چیزی که من تجربه کردم یک خواب آگاهی بود؟ در کنار این به بعضی اعمال و حرکاتی در رؤیا اشاره می‌کنند که بسیار غیرعقلانه و دیوانه‌وار است. (در این فصل می‌خواهیم بینیم چه تفاوتی بین عملکرد عقل در رؤیا و بیداری است و کلاً در هنگام رؤیا و خواب آگاهی انسان چه خطاهای عقلی و برداشتهای غیرمنطقی نسبت به مسائل اطرافش و نسبت به رؤیاها دارد.)

قبل از آن لازم است بگوییم که روشن‌بینی در فرهنگ و بستر چنین معنی شده است: «روشنی و وضوح اندیشه و روش» و یا «استعداد استنباط و درک مستقیم و فوری حقیقت».

و این بسیار شبیه استفاده از لغت Lucid به معنی طبیعی و سالم در روانپزشکی است که برای اطلاق به بیمارانی که با زمان، افراد و مکانهای اطرافشان به خوبی سازگاری یافته‌اند استفاده می‌شود. (حال این وضوح اندیشه و روش و استنباط ما از حقیقت و رفتارهایمان در رؤیا چقدر عقلانه است).

اگر چه متوجه خواب دیدن خود بودن، تضمین‌کننده عقلانیت کامل نیست، همچنین بیدار بودن هم به معنی تفکر و عقلانیت کامل نیست. با این



وجود ما نسبت به کارهای خطایی که در رؤیاها انجام می‌دهیم بسیار بیشتر از زمان بیداری بی‌خیال و آسوده خاطر هستیم حتی نسبت به کارهایی که طبیعی و مشخص هستند. واقعاً چرا ما در رؤیاها گاهی کارهای غیرعقلانه و حتی احمقانه انجام می‌دهیم؟ یکی از دلایل ممکن است این باشد که ما با رؤیاها و عملکردشان کمتر آشناییم و بیشتر اوقات در رؤیاها می‌پنداریم که بیدار هستیم و تفاوتی بین عالم بیداری و رؤیا قائل نمی‌شویم و این باعث می‌شود بسیاری از فرصتها را برای یادگیری رموز کار از دست بدهیم. دلیل دیگر احتمالاً می‌تواند این باشد که هشیاری مغز در حالت رؤیا نسبت به بیداری بسیار متغیرتر است و گاهی بیش از بیداری مغز ما هشیار می‌شود و گاهی بیش از حد هشیاری خود را از دست می‌دهد (و این زمانی است که کارهای غیرعقلانه انجام می‌دهیم).

شاید چیزهایی در فعالیت مغز در سطح خواب Rem وجود دارد که اعمال رؤیابین را شبیه اعمال و رفتار فردی می‌کند که مغزش آسیب دیده و کارهای دیوانه‌وار انجام می‌دهد. نظریه «آسیب مغزی» در طول رؤیا قابل قبول و شدنی است. این نظریه می‌گوید که فعالیتهای الکتریکی مغز در سطح خواب Rem شدیداً متغیر است و از کم به زیاد در تناوب است. این تفاوت نسبت به بیداری بسیار متغیرتر است. احتمالاً تجربیات درونی ما هم همراه با این فعالیت‌ها تغییر میکنند و از اعمال غیرعقلانه و کم‌هوشانه به اعمال تیزهوشانه تغییر می‌یابند. به عبارت دیگر اکثر اشتباهات و کارهای خطای ما در خواب‌آگاهی احتمالاً نتیجه ساده لوحی مغز در طول رؤیا یعنی کمبود درک و فهم آنچه که به زمان و مکان رؤیا اختصاص دارد و آنچه به زمان و مکانی که به رؤیا اختصاص ندارد باشد. تا زمانی که تجربه کافی

برای آزمودن و درک حد و مرز عامل رؤیا نیاید و بر محدودیتهای زمان بیداری غلبه نکنید احتمالاً برداشت صحیحی از موقعیتهای عالم رؤیا نخواهید داشت و فرصت انجام چیزهای جدید را از دست خواهید داد.

یک راه برای بررسی میزان عقلانیت و عملکرد عقل در رؤیاها طبقه‌بندی و دانستن سطوح مختلف روشن‌بینی در رؤیا است. در بالاترین سطح روشن‌بینی، رؤیابین نه تنها به اینکه در حال رؤیا دیدن است آگاه می‌شود بلکه دارای درک کامل از پیامدهای رفتارهایش است و می‌تواند مطابق با این درک در تمام مسائل از فکر و تعقل گرفته تا عمل و رفتار از خود عکس‌العمل نشان دهد. در پایین‌ترین سطح روشن‌بینی، رؤیابین رؤیاها را درک می‌کند اما تفاوت رؤیا با بیداری را درک نمی‌کند و توانایی تأثیر گذاشتن روی وقایع، شخصیتها و نتایج کارها را ندارد.

با این حال درجه عقلانیت در رؤیاها لحظه به لحظه تغییر می‌کند به این خاطر رؤیابین دوست دارد مقیاسی برای تعیین سطح روشن‌بینی داشته باشد تا هر تصمیم، رفتار یا واکنش خود را بتواند درجه‌بندی کند. میانگین گرفتن برای سطوح روشن‌بینی شاید روش مناسبی برای یافتن یک مقیاس مناسب در تعیین سطح روشن‌بینی باشد.

به عنوان نقطه شروع در بررسی افکار و اعمال غیرعقلانه در رؤیاها، من ۳۸ نمونه از این گونه افکار و اعمال را از خواب‌آگاهی‌های گزارش شده برگزیدم. نیمی از آنها را از رؤیاهای خودم انتخاب کردم تا کسی احساس نکند می‌خواهم به عیب جویی از او پردازم و نیمی را از خواب‌آگاهی‌هایی که برای آزمایش «ذهن‌ها و ماشینها» فرستاده شده بود برگزیدم. با بررسی آن ۳۸ نمونه مختلف توانستم آنها را در ۳ طبقه کلی دسته‌بندی کنم که به

ترتیب در زیر می‌آورم. (خواب‌آگاهی ما را در غلبه بر این خطاها یاری می‌دهد):

### ۱- ترسیدن از آسیب‌های جسمی:

موقعیتهای بسیاری وجود دارند که در آنها اعمال به صورت غیرارادی و بازتابی است و انتظار هیچ تصمیم‌گیری از طرف ذهن هشیار آدمی نمی‌رود. شرایط ترسناک یکی از آنهاست. عموماً در بیداری یاد گرفته ایم که در مواقع خطر به جای روبرو شدن و جنگیدن با خطر از آن فرار کنیم تا از آسیب‌های احتمالی خود را حفظ کنیم. زمانی ما می‌توانیم به سوی خطر برویم که قبلاً هشیارانه راه مقابله با آن را انتخاب کرده باشیم و تصمیم گرفته باشیم که چه کاری باید انجام دهیم. برای مثال فردی که می‌خواهد لذت یک پرش هوایی را از دست ندهد از قبل باید بر ترس خود در پریدن از فاصله هزاران متری غلبه کند و آن را در نظر نگیرد. (اما در رؤیاها اینگونه نیست. ما باید به خود آموزش دهیم که عالم رؤیا با بیداری متفاوت است و نباید اصول و قوانین دنیای بیداری را در عالم خواب نیز صادق بدانیم. رؤیابین باید کاملاً به این حس برسد که در رؤیا هیچ خطری برای جسم و روح ما هنگام انجام دادن کارهای خطرناک وجود ندارد و هیچ آسیبی به ما نمی‌رسد. در این صورت از اینکه با هیولایی روبرو شویم یا از ساختمان بلندی بیافتیم و یا به سوی ما شلیک کنند هیچ هراسی نخواهیم داشت و به این طریق لذت یک رؤیای هیجان‌انگیز را از دست نخواهیم داد.) به دو نمونه رؤیای زیر توجه کنید:

«داخل اتاقم شدم و از میان پنجره رد شدم. شک کردم که در حال رؤیا

هستم یا بیداری. دوباره خود را داخل شیشه فرو بردم. وای اگر رؤیا نبود چه بر سرم می آمد. حتماً کشته می شدم! در این لحظه کاملاً خواب آگاه شدم و شروع کردم به تغییر دادن اندازه خود و بعد با ماشین جیبم به پرواز خیالی پرداختم. وقتی متوجه ماشینهای دیگر شدم نگران شدم و در کنار جاده توقف کردم، چرا که نگران امنیت خودم شدم. این باعث شد روشن بینی خودم را از دست بدهم...

نمونه زیر هم نشان می دهد که چگونه روشن بینی می تواند به خنثی کردن ترسهای غیرعقلانه کمک کند: «... وارد اتاق نشیمن شدم. والدینم همراه با Fred آنجا بودند. نور اتاق آبی تیره است. Fred پیراهنی به تن ندارد و پوست تنش قهوه ای روشن است با موهای طلایی... با او بیرون رفتیم و به حیاط جلوی خانه رسیدیم. گفتم: فرد تو هرگز خواب آگاه شده ای؟ گفت: نه. در این لحظه که با هم حرف می زدیم به خیابان رسیدیم. هنگام رد شدن از خیابان متوجه شدم ماشینی عقب عقب به سمت ما می آید. به فرد گفتم: مواظب باش. سپس به بالای یک درخت پرواز کردیم. ماشین باز هم به سمت ما می آمد و من فکر می کردم می خواهد واقعاً به ما بکوبد. بنابراین از فرد خواستم از درخت بیشتر بالا برود. متوجه شدم که از ماشین ترسیده ام. سپس تصمیم گرفتم به جای فرار از آن با آن روبرو شوم و به سمتش بروم. (چون بهترین کار برای غلبه بر ترسها به سمت آنها رفتن است). با فریاد از فرد خواستم به هم بیوندیم و به سمت ماشین ببریم. هنگام برخورد صدای مهیبی بلند شد. قبل از پریدن با اینکه دیدم سقف ماشین باز شد و موشکی به بیرون پرتاب کرد و بعد مرد تروریستی با یک اسلحه بیرون آمد ولی باز به سمتش پریدم. با برخورد مان به ماشین صحنه ناپدید

شد و نوشته‌هایی را دیدم که جلوی من در حال تکان خوردن بودند و من حس می‌کردم این نوشته‌ها چیزهای جالبی برای من هستند. سپس حس کردم دارم بیدار می‌شوم.»

## ۲- ترسیدن از عواقب اجتماعی رفتارها:

واکنشهای اجتماعی که رفتارهای غیرارادی هستند نمونه دیگری است (که می‌توان در رؤیاها از آنها دوری نکرد و بدون ترس و شرم آنها را انجام داد). مثلاً از کودکی یاد گرفته ایم که در محیط‌های عمومی رفتارهای خاصی داشته باشیم که در مکانهای خصوصی آن رفتارها را نداریم.

والدین، کودکان را مجبور می‌کنند که نحوه رفتار صحیح را از آنها یاد بگیرند و هنگامی که کودک کارهایی ممنوع مانند ادرار کردن یا گریه در جمع را انجام می‌دهد یا با ریشخند به او زل می‌زنند یا آنها را از بعضی چیزها محروم می‌کنند و یا با خشونت با آنها رفتار می‌کنند. این باعث می‌شود وقتی هم که بزرگتر می‌شویم این آموزشها را در درونمان نهادینه کنیم و بپذیریم و به طور غیرارادی آنها را انجام دهیم. زیرا گاهی اوقات یک خطای کوچک باعث پیامدهای اجتماعی سختی برای ما می‌شود. هنگامی هم که قوانین اجتماعی نهادینه می‌شوند و به شکل غیرارادی و خودکار انجام می‌شوند تنها تصمیمات هشیارانه و عمدی می‌توانند بر آنها غلبه کنند.

افرادی که در رؤیاهای ما ظاهر می‌شوند فقط تصاویری ذهنی هستند که هیچ تأثیری روی جایگاه اجتماعی ما در زمان بیداری ندارند حتی اگر بسیار واقعی به نظر برسند. بسیار مشکل است در زمان بیداری وقتی با دیگران

روبرو می‌شویم آموزشهای اجتماعی را نادیده بگیریم. به نمونه زیر در زندگی بیداری دقت کنید تا موضوع بهتر درک شود: تصور کنید در اتاقی هستید که دارای شیشه‌های یک طرفه است که شما را قادر می‌سازد افراد داخل اتاق مجاور را ببینید بدون اینکه آنها شما را ببینند. در آنجا افرادی نشسته‌اند و به سمت شما نگاه می‌کنند گویی که شما را می‌بینند. در چنین صحنه‌ای نسبت به انجام دادن کارهایی مثل لخت‌شدن، آرایش کردن، پاک کردن بینی، نزدیکی جنسی، آواز خواندن و ... چه حسی دارید؟ حال تصویر کنید وقتی شما به انجام کارهایی که باعث شرم و خجالت می‌شود ادامه می‌دهید چهره‌های آن افراد با اینکه شما را نمی‌بینند متعجب شود و حالت یکه خوردن به آنها دست دهد. در این لحظه چه حسی پیدا می‌کردید؟ (معمولاً ما انسانها همیکه احساس می‌کنیم کسانی حضور دارند حتی اگر ما را نبینند انجام بسیاری از کارها برایمان مشکل می‌شود). افراد رؤیاها تصاویری ذهنی هستند که ما واکنشها و رفتارهایی اجتماعی را به آنها می‌بخشیم که یاد گرفته‌ایم از دیگران انتظار داشته باشیم. بنابر این اگر شما در رؤیا تصمیم بگیرید که لباسهایتان را در آورید ممکن است افراد رؤیایی شما متعجب شوند زیرا این همان واکنشی است که در زندگی بیداری از آنها انتظار دارید. این یافته‌های شما که در رؤیا انسانهای واقعی وجود ندارند و همه کاملاً ذهنی هستند بلافاصله توسط دلایل حسی ما تکذیب می‌شود و ما از روی عادت خود را در یک موقعیت اجتماعی واقعی حس می‌کنیم و هر رفتاری را در دو دسته پذیرفتنی (خوب) و غیرقابل پذیرفتن (بد) طبقه‌بندی می‌کنیم. غلبه کردن بر این محدودیتهای اجتماعی نهادینه شده نیاز به یک روشن‌بینی قوی و اراده‌ای محکم حداقل

در آغاز کار دارد تا (حد و مرز دنیای بیداری را وارد دنیای رؤیا نکنیم).  
 «در حالی که سرگردان بودم توده بزرگی از پولها که روی میزی بود  
 نظرم را جلب کرد. روی آنها یک اسکناس ۲۰ دلاری بود. آن را در جیبم  
 گذاشتم. در همین زمان نور لامپی چشمک زن (dreamlight)<sup>۱</sup> نظرم را  
 جلب کرد و متوجه شدم که در رؤیا هستم و هر کاری انجام دهم اشکالی  
 ندارد. اما چون هنوز خوابم سنگین نشده بود کمی نگران بودم که به خاطر  
 دزدی دستگیر شوم.

### ۳- واقعی تصور کردن افراد رؤیا:

هدف یکی از تحقیقات در زمینه روانشناسی کودک این بود که  
 مشخص کند در چه سن و زمانی کودک درک می‌کند که افراد اطرافش  
 مانند خودش در احساسات، نیازها، دردها و لذتها و ... شبیه هستند. قبل از  
 آن سن احتمالاً کودک خودش را مرکز هستی می‌پندارد و چیزهای دیگر  
 فقط موقعی مهم هستند که در لذت و خوشی او مؤثر باشند. همین که ما به  
 آگاهی از خود و دیگران می‌رسیم، انتخابها و برخوردهای ما با دیگران  
 برگرفته از میزان علاقه ما به آنها می‌گردد. البته تفاوت‌های فردی هم تا اندازه  
 زیادی مؤثر هستند. میزان ترس از پیامدهای رفتارهای اجتماعی هم میزان  
 تفاوت‌های اجتماعی انسانها را متفاوت می‌کند که در بیان عموم مردم به آن  
 «نیکي» می‌گوئیم. بدبودن یعنی عدم درک یا سنگدلی، یعنی در نظر نگرفتن  
 احساسات دیگران. راه دیگر توضیح این جنبه روانشناسانه انسان این است

---

۱- دستگاهی است که به پیشانی بسته می‌شود و قابل تنظیم است تا در زمانهای مشخص شده روشن و خاموش شود تا به ما هشدار دهد که در حال دیدن رؤیا هستیم و خواب آگاه شویم. درباره این وسایل در فصول بعد کاملاً توضیح خواهیم داد. م

که بگوئیم انسانها در بعضی از سنین عمرشان یاد گرفته‌اند که انسانهای اطرافشان واقعی هستند مثل خودشان و متناسب با این برداشت رفتارشان را با آنها تنظیم می‌کنند. (مثلاً می‌دانند که همه انسانهای دیگر هم مثل خودشان دارای حق، نیازها، احساسات و خواسته‌ها و ... هستند و هر چه این درک بالاتر باشد برخورد‌های آنها نیز با دیگران بهتر و عادلانه‌تر می‌گردد). در رؤیا هم ما همین برداشت را داریم (یعنی دیگران را واقعی می‌پنداریم و فکر می‌کنیم که برخورد ما با دیگران می‌تواند روی آنها تأثیر مثبت یا منفی بگذارد و یا رفتارهای آنها می‌تواند ما را به مخاطره و آسیب و یا به خوبی و خیر بیاندازد). همینطور هر چه قدر افراد رؤیا را واقعی‌تر پنداریم، احتمالاً نسبت به پیامدهای رفتارهایمان بیشتر فکر می‌کنیم و حساس‌تر می‌شویم. (به رؤیاهای زیر توجه کنید و به نوع برخورد با شخصیت‌های رؤیا توجه کنید):<sup>۱</sup>

«مطمئنم که B هم در حال دیدن رؤیای آگاهانه است و ما هر دو در حال دیدن یک رؤیای مشترک<sup>۲</sup> هستیم. لذا سعی کردیم که علائمی همزمان ارسال کنیم. M هم با ما بود و در یک رؤیای مشترک. دستی را دیدم که از پشت درختی بیرون می‌آید. به خود گفتم: «خودش است». بنابر این وقتی به آنجا رسیدم دیدم این دست S است. او کمربندی با یک سگک روشن و عجیب بسته بود. شلواری نقره‌ای رنگ پوشیده بود و شبیه گاوچرانی شیک به نظر می‌رسید. کمی یکه خوردم سپس همدیگر را در آغوش گرفته و بوسیدیم. اوضاع کمی خیالی به نظر می‌رسید و من

۱- به خاطر طولانی شدن مطالب قسمتها و جزئیات غیرلازم را حذف کرده‌ایم. م  
۲- رؤیاهای مشترک رؤیاهایی هستند که دو نفر یک رؤیا می‌بینند. با کمک خواب‌آگاهی می‌توان این پدیده را تقویت کرد.



خیلی مطمئن نبودم که اینها تنها در رؤیای من روی می‌دهند. فکر می‌کردم که او هم اینها را به یاد خواهد آورد. او کاملاً واضح و واقعی به نظر می‌رسید. از او خواستم که با هم پرواز کنیم ولی معتقد بود که این کار عملی نیست. بنابر این به او اطمینان دادم که من همیشه با شخصیتهای رؤیاهایم این کار را می‌کنم. لذت دست او را گرفتم تا بالا بکشم.

از راهرو به سمت آشپزخانه دویدم. تصمیم گرفتم وقتی به آنجا رسیدم در هوا معلق بزنم. به راحتی این کار را کردم و روی پاهایم فرود آمدم. پر از انرژی بودم اما نمی‌دانستم بعدش چه کاری انجام دهم. می‌خواستم کارهای دیگری هم انجام دهم. در چند مورد مشتاقانه به M پیشنهاد دادم: بیا بدن رؤیایی امان را بیدار کنیم. سپس در مورد رد شدن از درون مردم و بدنهای آنها صحبت کردم. M گفت: تو نمی‌توانی از میان من عبور کنی. به او گفتم: من در رؤیاهایم از میان بدن خیلی‌ها رد شده‌ام اما اگر این کار را می‌خواستم در بیداری انجام دهم هنگام برخورد به آنها از من ناراحت می‌شدند و این را توهینی به خودشان تلقی می‌کردند.

همینکه افرادی شرور از کامیون بیرون پریدند ما در هوا پرواز کردیم. سگم را صدا زدم و او هم به طرف من پرواز کرد و بالاتر و بالاتر رفتیم. خیلی آسان بود و من بسیار آرام بودم. چون می‌دانستم در رؤیا هستم لذا می‌خواستم مکانهایی جالب را به خواهرم نشان دهم. سپس آگاهانه از رؤیاهای پرحادثه و خطرناک بیرون آمدم و به یاد آوردم که باید خواهرم را به جایی خرم و زیبا ببرم.»

«می‌دانم که در رؤیا هستم و در آن حال همراه با R و دیگران داریم پرواز می‌کنیم. من R را تشویق کردم تا این تجربه پرواز را به یاد بیاورد (اما

او آنقدر آگاه نبود که بفهمد من در قالب یک شخصیت رؤیایی دارم (حرف می‌زنم). ما در مقابل یک تصویر شیشه‌ای جذاب که روی آن گل‌های برجسته کار شده بود معلق بودیم. به R گفتم خواب آگاهی‌ها بهتر از غیرخواب آگاهی‌ها به یاد می‌مانند.»

«در داخل ساختمانی قدم می‌زدم. تصمیم داشتم با چند نفر ملاقات کنم. برنامه‌ام این بود که در رؤیا با افرادی ملاقات کنم که قرار بود فردای آن روز در بیداری آنها را ببینم. سپس، یک ملاقات واقعی را با یک ملاقات رؤیایی مقایسه کردم. (هیچ گاه این تجربه مقایسه را نکرده بودم و نمی‌دانم این فکر از کجا به ذهنم رسید). بالاخره خواب آگاهی‌ام از بین رفت.» «همراه با استیو، ساشا و شین در زیرزمین خانه در حال شستن لباسها بودیم. در آنجا ۱۲ لباسشویی در کنار دیوار روی هم ریخته شده بود. ساشا یک چرخ دستی را که من لباسهایمان را به آن آویخته بودم برداشت زیرا می‌خواست از آن برای نگهداشتن یک تانکر گاز هلیوم استفاده کند تا با آن بادکنکها را باد کند. هر کدام تعدادی از آنها را باد کردیم ولی آنها به‌دلیلی نامعلوم شروع به ترکاندن آنها کردند. با تعجب به پسری که در حال باد کردن یک بادکنک بود نگاه کردم و متوجه شدم بادکنک آنقدر بزرگ شد که از کنترل پسر خارج شد. چیز دیگری که فهمیدم این بود که هنگامی که من و استیو به آسمان نگاه می‌کردیم چتر نجاتی را دیدیم که دو نفر روی آن نشسته‌اند و به پایین می‌آیند. یکی از آنها اسکی به پا داشت. با صدای بلند به استیو گفتم این چگونه ممکن است؟ و او با صراحت گفت: این باید یک رؤیا باشد و ما خواب آگاه هستیم. در اصل این یک رؤیای مشترک بود. آن دو نفر چند متر دورتر در بین توده‌هایی از ذرت فرود

آمدند. سپس متوجه شدم که چگونه محیط اطرافم ثابت و بی تغییر است ولی باورش برایم سخت بود.»

«در دره‌ای سرسبز و زیبا بودیم. پر از رنگهای ارغوانی و سبز و آبی و زیرپایمان آب بود. ایستادیم تا اقیانوس را تماشا کنیم. به نظرم رسید موج سواری از آب سر بیرون آورد. به خاطر دارم محیط پیرامونم روشن و واضح بود. متوجه شدم که در رؤیا هستم لذا به همسرم گفتم می‌خواهم کمی پرواز کنم. محیط کم‌کم تغییر کرد و رنگها به ارغوانی روشن تبدیل شدند و همه چیز حتی ماسه‌ها و سنگها شروع به تغییر کردند.

.... موجودی شبیه فیل و خوک آبی از آب به سوی ساحل می‌آمد. بعضی‌ها سعی کردند آن را بگیرند. من و پسر در حال تماشا بودیم و گیج و مبهوت شده بودیم. از پشت آن موجود اختاپوسی عجیب می‌آمد. او درست به سمت ما حمله کرد. سعی کردیم به سمت درختان برگردیم. به خاطر احساسات شدید خواب‌آگاه شدم. به پسر گفتم آرام باشد ما در رؤیا هستیم و اختاپوس نمی‌تواند به ما آسیبی بزند. اما متوجه شدم پسر به اندازه من روشن بین و خواب‌آگاه نشده است.

(وقتی در یک خواب‌آگاهی میزان روشن‌بینی ما تغییر می‌کند این امکان ایجاد می‌شود که بتوانیم این اشتباه ذهن را که فکر می‌کند در رؤیا افراد واقعی هستند را اصلاح کنیم).

«تصمیم گرفتم پرواز کنم و درست بالای انبار خانه بروم. چیزهایی در آنجا آویزان بود. فکر کردم تصویر یک انسان است. چیزی شبیه یک تابلوی هنری بود. سپس دختری ۴ یا ۵ ساله با من به پرواز درآمد اما ترسید سقوط کند. او را نگهداشتم و با دستم او را به جایی امن آوردم. می‌خواستم

مطمئن شوم سالم به خانه می‌رسد لذا از او پرسیدم خانه‌اش کجاست. بنابر این تصمیم گرفتم او را به خانه‌اش برگردانم».

این رؤیای آخر نمونه‌ای است از اینکه شخص رؤیابین افراد رؤیا را واقعی می‌پندارد. (وی فکر می‌کند در رؤیا به آن کودک آسیبی خواهد رسید و نگران اوست). اگر شخصیتهای رؤیا بر اساس انتظارات، تجربیات و تمایلات ما شکل می‌گیرند پس واکنش‌های ما نسبت به آنها می‌توانند ما را در یافتن طرحهایی برای ارتباط با دیگران و خودمان یاری دهند. لذا اصلاً درست نیست که شخصیت‌های رؤیا را توهمات ساخته ذهن خودمان بپنداریم و به آنها بی‌توجه باشیم. آنها می‌توانند نمایندگان جنبه‌های مختلف ذهن ما باشند. اگر چنین باشد افراد رؤیا افرادی واقعی نیستند که بتوانند روی موقعیت اجتماعی مادر زمان بیداری تأثیر بگذارند. بنابر این نیازی به تبعیت از اجبارها و محدودیتهای اجتماعی در رؤیا نیست. اما از همین موقعیتهای رؤیایی می‌توانید استفاده کنید تا ببینید چگونه مردم را می‌بینید و ارتباطتان با آنها چگونه است. توصیه ما این است که از آگاهی به عنوان مؤثرترین وسیله استفاده کنید.

به غیر از این سه مورد اصلی که از اشتباهات عقلی و ذهنی ما در رؤیا هستند موارد دیگری نیز وجود دارند که بعضی از آنها ممکن است به علت «عیوب و نقصان عملکرد مغز در سطح خواب Rem» باشند. برای مثال چند نمونه را در زیر ذکر می‌کنیم:

تکه‌ای چوب را به عنوان بت یا چیزی مورد احترام فرض کردن، عدم توانایی فرد در جمع‌زدن بیش از ۲۰۰، تصور اینکه بدن رؤیابین اعمال و کارهای رؤیایی را برون‌ریزی می‌کند، عدم توانایی به یادآوری صحیح

مکانهای زندگی بیداری (مانند اتاق خواب یا خانه و...). بنابراین، اکثریت این خطاهای ذهنی ناشی از زندگی بیداری ماست که در آن عادت کرده‌ایم موقعیت اجتماعی خود را حفظ کنیم و زندگیمان را از آسیبها و خطرات دور نگاه داریم. شاید این کشیده شدن عاداتهای زندگی بیداری به عالم رؤیا کاری مناسب و راست نباشد زیرا بالهای ذهن یک رؤیا پرنده را که میخواهد در قلمرو تجربه‌های جدید پرواز کند می‌بندد. (همانطور که گفتیم هوش و تعقل در رؤیا نسبت به بیداری بسیار متغیرتر هستند. گاهی در رؤیا کارهای بیش از حد غیرعقلانه و پست انجام می‌دهیم و گاهی بیش از بیداری هوشیار هستیم و می‌توانیم به بسیاری از ابداعات و اختراعات در رؤیا جامه عمل بپوشانیم. با درک این موضوع می‌توانیم از هر دو وضعیت پایین و بالای هوش در رؤیا استفاده کنیم.

## فن آوری ها و ابزارهای خواب آگاهی

سرعت شما در رسیدن به مهارت کامل در خواب آگاهی بستگی به عوامل فردی زیادی دارد. مثلاً چگونه رؤیاهایتان را یادآوری و بازخوانی کنید. چه مقدار زمان برای تمرینهای ذهنی اختصاص می‌دهید؟ آیا از وسایل و ابزار تلقین خواب آگاهی استفاده می‌کنید یا خیر؟ آیا تمرینهای خواب آگاهی را با پشتکار انجام می‌دهید؟ آیا قوه تفکر انتقادی خود را به خوبی توسعه داده‌اید؟ و موارد دیگری که در فصول گذشته یاد گرفتید.

دانستن تجربیات و یافته‌های کسانی که در این زمینه کار کرده‌اند می‌تواند تصویری ملموس از جریان یادگیری خواب آگاهی ارائه کند. دکتر لابرژ توانست در طول ۳ سال تعداد خواب آگاهی‌هایش را از یک خواب آگاهی در ماه به ۴ خواب آگاهی در هر شب افزایش دهد. او خواب آگاهی را به عنوان پایان نامه دکترای خود برگزید، بنابر این نیاز داشت که یاد بگیرد هر لحظه که می‌خواهد به خواب آگاهی برسد. به عبارت دیگر او باید روشهایی را ابداع می‌کرد تا مهارتهای رسیدن به خواب آگاهی را ترقی دهد. کسانی که اکنون می‌خواهند این کار را شروع کنند حتی اگر به اندازه دکتر لابرژ انگیزه یا زمان کافی نداشته باشند ولی مزیت استفاده از روشهای آزموده شده، برنامه‌های آموزشی و ابزارهای

ابداع شده الکتریکی بازخورد زیستی<sup>۱</sup> را دارند که در طول دو دهه ساخته شده‌اند. (این ابزار که به پیشانی بسته می‌شوند به فرد کمک می‌کنند تا زودتر و مطمئن‌تر به خواب‌آگاهی برسند. در این فصل ما به توضیح این وسایل و تجربیات استفاده از آنها می‌پردازیم. این ابزار عبارتند از:

(Novadreamer – Dreamlight – Dreamlink)

«لینه لویتان» نویسنده موسسه روشن‌بینی تجربیاتش را در یادگیری خواب‌آگاهی چنین توضیح می‌دهد: «ابتدا در آوریل ۱۹۸۲ با موضوع خواب‌آگاهی آشنا شدم. در آن زمان در یک دوره آموزشی در دانشگاه استفورد دانشجوی دکتر لابرژ بودم. چند سال گذشته تجربیاتی در این باره داشتم و برایم بسیار جالب بود که دوباره یادگیری آنها را ادامه دهم و از طرفی دوست داشتم که درگیر تحقیقات در این زمینه بشوم. ابتدا باید مهارت به یادآوری رؤیاهایم را بهبود می‌دادم زیرا در آن موقع فقط می‌توانستم ۲ یا ۳ رؤیا را در یک هفته به یاد آورم. در عرض ۲ ماه توانستم ۳ یا ۴ رؤیا یا حتی بیشتر در هر شب را به خاطر آورم و در جولای همان سال یعنی حدود ۳ ماه بعد از شروع تمریناتم به اولین خواب‌آگاهی رسیدم. من به طور غیر مداوم و گسسته ۴ سال بعدی را هم در این زمینه کار کردم و توانستم با اینکه زیاد نمی‌خوابیدم به ۳ یا ۴ خواب‌آگاهی در هر هفته برسم. در کنار تمرینات از وسایل تلقین خواب‌آگاهی هم استفاده کردم و آنها کمک کردند تا در رسیدن به خواب‌آگاهی بهتر عمل کنم. در طول ۲ سال اول که ما وسیله dreamlight را توسعه می‌دادیم توانستم با کمک آن در نیمی از شبها خواب‌آگاهی داشته باشم در حالی که زمانی که از این وسیله

۱- روش کنترل حالات روحی و عاطفی مثل افسردگی و... از طریق تعدیل اعمال غیر ارادی مثل فشار خون و تپش قلب با کمک ابزار الکتریکی.

استفاده نمی‌کردم یکی یا حتی کمتر در طول یک هفته به خواب‌آگاهی می‌رسیدم. البته باید این را در نظر گرفت که آن زمان که من برای رسیدن به خواب‌آگاهی تلاش می‌کردم چنین مطالعات و روشهای دقیق که امروزه در دسترس است نبود بنابراین امروزه مردم باید قادر باشند که همان مطالب و پیشرفت‌ها را در زمان کمتری به دست آورند البته داشتن انگیزه عالی شرط اول است».

مؤسسه روشن‌بینی ابزارهای الکتریکی در اختیار مردم می‌گذارد که راحت‌تر و سریع‌تر به خواب‌آگاهی برسند. این ابزارها در تحقیقات آزمایشگاهی دکتر لابرز، لینه لویتان و همکارانشان در دانشگاه استنفورد ابداع شده‌اند. اصل اساسی در ساخت این ابزارها این است:

حال ببینیم اصل اساسی در ساخت این ابزارها چیست؟

یکی از بهترین راهها برای افزایش احتمال خواب‌آگاهی این است که وقتی رؤیابین وارد رؤیا شد هدف و قصدش را که همان رسیدن به خواب‌آگاهی است به یاد آورد. حال اگر یک وسیله کمکی در طول خواب Rem این هدف را به فرد گوشزد کند کار او بسیار سریع‌تر به سرانجام می‌رسد. در آزمایشگاه متوجه شدیم که لامپهای چشمک زن به خوبی این کار را انجام می‌دهند زیرا آنها بدون اینکه باعث بیداری شوند علائم خود را وارد صحنه رؤیا می‌کنند و فرد با دیدن و یا شنیدن صدای آن وسیله متوجه می‌شود که در رؤیا است.

گاهی اوقات ممکن است در رؤیاها داده‌های حسی را به شکلی مبدل و تغییر شکل داده ببینیم یا درک کنیم مثلاً صدای یک رادیوی ساعت‌دار را



به شکل موسیقی که در یک فروشگاه پخش می‌شود و یا صدای اره‌های زنجیردار را به شکل صدای رعد و برق حس کنید. این اصلی مشترک در ساخت تمام وسایل تلقینی خواب‌آگاهی است. نورها یا صداها یی که از این وسایل خارج می‌شوند تصفیه شده و وارد رؤیاهای فرد می‌شوند. (مثلاً چشمک‌زدن نور این وسایل را ممکن است فرد در رؤیا به شکل چشمک‌زدنهای چراغ راهنمایی سرچهارراه ببیند). در نمونه‌های بسیاری از خواب‌های عمیق ضروری دیدم که از صداها همراه با علائم نوری استفاده کنم تا نتیجه بهتری حاصل گردد. وظیفه رؤیابین توجه کردن به نورهای چشمک‌زن در رؤیا و به یاد آوردن این است که این نورها اشاره و سرنخی به خواب‌آگاهی هستند. از آنجایی که برای ما امکان نداشت از همه افرادی که می‌خواستند به آزمایشگاه خواب بیایند و از جلسات و وسایل تلقینی خواب‌آگاهی استفاده کنند پذیرایی کنیم لذا تلاش کردیم تا وسایل قابل حمل و مناسب و راحتی را آماده کنیم تا سطح خواب Rem را شناسایی کنند و پیامی برای رؤیابین بفرستند که مناسب با نیازهای فرد استفاده‌کننده باشد.

آنچه که بسیار مهم است توجه به این نکته است که استفاده از این وسایل به معنی تضمین کامل خواب‌آگاهی نیست و لازم است در کنار استفاده از این وسیله به تمرین و ممارست پردازیم. این وسایل فقط سرعت جریان را بیشتر و کار را ساده‌تر می‌کنند. چند عامل مهم در کنار استفاده از این وسایل باید مورد توجه قرار گیرند. یکی از آنها این است که چگونه و چه مقدار این علائم و سرنخها با دوره خواب Rem در فرد هماهنگ شده‌اند. این وسایل طوری ساخته شده‌اند که با تفاوت‌های فردی قابل تطبیق

هستند. (بالاخره ممکن است دوره و طول سطح Rem و سبک یا سنگین بودن خواب در افراد متفاوت باشند). عامل دیگر در موفقیت این است که چگونه سرنخها به خوبی وارد رؤیا شوند بدون اینکه باعث بیداری فرد شوند. عامل سوم چگونگی آموزش و آماده‌سازی فرد برای درک این سرنخها در رؤیاها است.

عامل چهارم هم میزان پای‌بندی فرد و استمرار او در انجام آزمون واقعیت و در استفاده از این وسایل می‌باشد. همه این عوامل توسط رؤیابین قابل کنترل و تنظیم هستند. اما بسیار مشکل است که مقیاس و محک دقیقی از تأثیر ابزار تلقین خواب‌آگاهی به دست آورد. با این وجود، تحقیق بر روی نسخه‌های متعدد Dreamlight نشان داده است که این وسیله کاملاً افراد را در رسیدن به خواب‌آگاهی‌های مکرر یاری داده است.

اخیراً در یکی از تحقیقات درباره تأثیر Dreamlight این موضوع اثبات شد. به‌طور خلاصه ۱۴ فرد در آزمون شرکت کردند. یک گروه با استفاده از سرنخ‌های نوری و گروه دوم بدون سرنخ‌های نوری. البته شرکت‌کنندگان فکر می‌کردند که از دو نوع سرنخ نوری مختلف استفاده خواهند کرد ولی در اصل خبر نداشتند که گروهی از آنها سرنخ نوری استفاده نخواهند کرد (این برای این بود که انگیزه و امیدواری آنان از بین نرود). این مطالعه میزان تأثیر سرنخ‌های نوری را آزمود. نتایج به نفع سرنخ‌ها بود. یعنی ۷۳٪ در مقابل ۲۷٪. تکرار خواب‌آگاهی در شب با استفاده از سرنخ‌ها سه برابر بیشتر بود. (یک خواب‌آگاهی هر سه شب با سرنخ در مقابل یک خواب‌آگاهی در ۱۷ شب بدون سرنخ).

مطالعه دیگری بر روی نسخه‌های دیگری از Dreamlight نشان داد که

وقتی فرد از روش ذهنی MILD همراه با این وسیله استفاده می‌کند ۵ برابر بیشتر خواب‌آگاهی دارد. پس استفاده توأم از این وسایل کمکی و روشها و تمرینات خواب‌آگاهی بهترین راه برای پیشبرد اهدافمان است. در اصل هیچ ابزاری هنوز وجود ندارد که به تنهایی قادر به ایجاد خواب‌آگاهی باشد.

#### نووادریمر Novadreamer

(چون بهترین وسیله‌ای که تاکنون برای کمک به خواب‌آگاهی ابداع شده است Novadreamer است لذا به توضیح بیشتر درباره این وسیله می‌پردازیم. همچنین تجربیاتی را که «کیلین» یکی از اعضای مؤسسه روشن‌بینی و از خواب‌آگاهان و علاقمندان پرشور این رشته است را می‌آوریم.)

Novadreamer با دادن پیامهای صوتی یا نوری رؤیابین را در رسیدن به خواب‌آگاهی یاری می‌دهد. کاربران این وسیله می‌توانند شدت صدا یا نور و مدت آنها را طوری تنظیم کنند که بدون بیدار شدن آنها را یاری دهد. به علاوه کاربران تمرینات ذهنی را در هنگام بیداری انجام می‌دهند تا توانایی خود را برای درک کردن سرخهای نوری یا صوتی در هنگام خواب بهبود دهند. این وسیله دارای یک ماسک نرم و راحت است که دارای لامپهای چشمک زن، گوشی و یک دستگاه شناسایی حرکات چشم است. همه قسمتهای الکترونیکی این وسیله در کنار ماسک آن تعبیه شده است. Nova<sup>۱</sup> از یک شناسایی کننده خواب Rem استفاده می‌کند (تا با تشخیص حرکات سریع چشم زمان رسیدن فرد به خواب Rem را بسنجد سپس علائم را بفرستد). در این وسیله یک هشداردهنده رؤیا نصب است

۱- از این به بعد به اختصار این وسیله را Nova می‌گوئیم.

که به بازخوانی رؤیاها کمک کند. کاربران امکان انتخابی گسترده از سرنخ‌ها و دریافت بازخوردهای آنها را دارند.

هدف سرنخ‌های Nova ورود مداوم به رؤیاهاست و این به روشهای مختلفی صورت می‌گیرد. سرنخ‌ها می‌توانند روی صحنه‌های رؤیا منطبق شوند مانند نوری که روی صورت شخصی می‌افتد یا می‌توانند به طور کوتاه و موقت رؤیا را متوقف کنند. عمومی‌ترین و مشکل‌ترین عامل تشخیص پیوستگی سرنخها را باید در درون داستانهای رؤیا جستجو کرد. مواردی مانند چشمک زدن چراغهای اتاق، لامپهای راهنمایی و رانندگی، صاعقه، چراغ ماشین پلیس همه و همه نمونه‌هایی از تلفیق سرنخهای Nova هستند. شیوه‌های ظهور سرنخ باید طوری باشد که همه ذهن فرد را برای درک و شناخت آنها با کمک تمرین‌های هنگام بیداری یاری دهد.

Nova روش دومی هم برای تحریک خواب‌آگاهی ارائه می‌کند. این روش از درون کشفی سر برآورد که می‌گوید هنگامی که با Nova می‌خواهیم فرد مکرراً خواب می‌بیند که بیدار شده و ماسک Nova را پوشیده و دکمه‌ای را که در جلوی آن قرار دارد فشار می‌دهد تا عمل تأخیر شروع شود. عمل تأخیر ویژگی‌ای است که هنگامی که فرد در حال به خواب رفتن است سرنخها را از کار می‌اندازد معمولاً فشار دادن دکمه همراه با یک صدای کوتاه است تا به شما بگوید که با موفقیت دکمه را فشار داده‌اید. در هر حال افراد گزارش می‌کنند که این دکمه‌ها در اواسط شب به درستی کار نمی‌کنند. این برداشت که وسیله‌ای در رؤیا درست کار نمی‌کند در تعابیر رؤیابین‌ها بسیار زیاد است زیرا آنها عملاً خواب می‌بینند که بیدار شده‌اند و دکمه را فشار داده‌اند. در اصل دچار بیداری کاذب

می‌شوند. یکبار به افراد توصیه شد که عمل نکردن دکمه در نیمه شب نشانه‌ای است که آنها در حال دیدن رؤیا هستند.

در نتیجه آنها قادر شدند که از همین مسئله به عنوان یک علامت رؤیای قابل اطمینان استفاده کنند تا با کمک بیداری کاذب که توسط Nova ایجاد شده بود به خواب‌آگاهی برسند.

تحقیقات حاکی از آن است که در حدود نیمی از خواب‌آگاهی‌هایی که با کمک ابزار خواب‌آگاهی ایجاد شده‌اند نتیجه استفاده از این دکمه‌ها برای آزمون واقعیت و بیداری است.

حال به تجربیات «کیلین» در استفاده از Nova می‌پردازیم. وی می‌گوید: «اگرچه از کودکی یک خواب‌آگاه بوده‌ام، شور و شوق من برای آگاهی در حین رؤیا هنوز کاهش نیافته است. در خلال سالها تحقیق و تجربه یک سلسله وسیع از «علائم رؤیا» برخورده‌ام که هر کدام می‌توانستند انگیزه‌ای مؤثر برای روشن‌بینی باشند. اگرچه می‌توانم بدون کمک یک وسیله هشداردهنده به خواب‌آگاهی برسم اما استفاده از Nova سرعت و لذت بیشتری به وقایع شبانه من افزود.»

با دانستن این موضوع که Nova علائم و سرنخ‌هایی واضح خواهد فرستاد نتیجه و راحتی کار حتمی خواهد بود. البته پذیرفتن یا نپذیرفتن آن امر دیگری است اما یکی از فوائد استفاده از علائم نوری این است که می‌توان مهارت درک و تشخیص سرنخ‌ها را قبلاً در حین بیداری تمرین کرد و آموزش داد. تمرین امری اساسی است و تنها نباید به ابزار تکیه کرد. از زمانی که با Nova کار می‌کنم، آن را برای یادداشت برداری از موانع واقعی که توسط موقعیتهای زندگی بیداری ایجاد می‌شوند مفید یافته‌ام. با

استفاده از آن اکنون هر تغییر نوری می‌تواند نظر مرا به خود جلب کند. نه تنها این نظم شدید در تمرینها شانس مرا برای رسیدن به سرنخها و اشارات در رؤیا بالا برده است بلکه لذت و هشیاری مرا در زندگی هم بهبود بخشیده است.

«صبح سرد زمستانی بود. خورشید در آسمان سیاه رخنه می‌کرد و ناگهان توجه من به یک چلچراغ تابناک در میان شاخ و برگها جلب شد. گویی کسی کلید لامپی را می‌زند. در لحظه بعد، آن نور به شکل شاخه‌های نازکی تغییر شکل داد که هر یک با ظرافت تمام در یخ پوشانده می‌شد. این زیبایی ساده و آرام‌بخش بسیار شیفته‌کننده بود، به طوری که نفس مرا حبس کرده بود! آیا من خواب می‌دیدم؟ آیا اینها علائمی از Nova بودند؟ انجام آزمون واقعیت در این زمان ممکن بود. به هر حال، من موجی از لذت را در آغاز خواب‌آگاهی‌ام حس کردم.»

انجام آزمون واقعیت در بیداری نتایج بسیار مطلوبی در عالم رؤیا به دنبال دارد.

«با بعضی از دوستانم بودم، هنگامی که لامپ اتاق شروع به چشمک زدن کرد. با اینکه پنداشتم برای این سوسو زدن نور دلیلی منطقی وجود دارد اما به خودم گفتم باید از آزمون واقعیت که قسمتی از آموزشهای من در رسیدن به علائم Nova بوده است استفاده کنم.

برای آزمون واقعیت از روش ساعت دیجیتالی استفاده کردم و شماره‌های ساعت شروع به تغییر شکل کردند. همراهانم به من به عنوان یک دیوانه نگاه می‌کردند اما من خواب‌آگاه شده بودم و می‌فهمیدم که این یک رؤیاست و این افراد هم افرادی رؤیایی هستند.»

علائم Nova در رؤیاهای من به شکلهای بسیار متفاوت ظاهر می‌شوند. اشکالی مانند چراغهای راهنمایی و رانندگی، فلش دوربین، صاعقه، آتش بازی و دهها شکل دیگر. می‌دانم که سرنخ‌ها آشکار خواهند شد اما آیا من آمادگی کافی برای درک آنها خواهم داشت؟ در یک مورد دو نور ملایم کمی دورتر از من مرا به این نتیجه رساند کسی که نزدیک من است یک فرد رؤیایی است! حیرت من هنوز فروکش نکرده از اینکه چگونه ذهن زیرک انسان می‌تواند به ابداع دلایل و توجیهات برای سرنخ‌های اضافه شده به رؤیا پردازد.

«زمان کوتاهی بعد، اگر چه نوری درخشان در میان صحنه رؤیایم دیدم اما از خواب آگاه شدن ناتوان بودم. من همراه با چند نفر از همکارانم بودم. یکی از آنها مرا متوجه کرد که خوابیده‌ام و کمی صدای توجه برانگیز ایجاد کرد. دوباره نور شمعی را دیدم. اما این بار متوجه سرنخ شدم و به خواب آگاهی رسیدم. روش چرخشی باعث تثبیت حس بدن رؤیایی من شد و به زودی صحنه دیگری پدیدار شد. من از میان دیوارها و پنجره‌ها به راحتی رد شدم و پرواز کردم سپس به پایین شیرجه زدم و در طول یک رودخانه پیچ‌پیچ پریدم.»

طبق توضیحات بالا هنگامی که سرنخ‌ها و علائم به شکل مبدل و تغییر شکل داده ظاهر نمی‌شوند ممکن است صحنه رؤیا را مختل کنند. این نوع سرنخ‌ها مانند نورهای برق ماندی هستند که تمام زمینه بصری را پر می‌کنند و قابل مقایسه با سرنخ‌هایی که به خوبی در متن داستان رؤیا آمیخته می‌شوند نیستند. چرخش و دیگر روشهایی که فعالانه به کار گرفته می‌شوند تا بدن رؤیایی بتواند به ادامه رؤیا پردازد و به تثبیت روشن‌بینی کمک

می‌کنند بسیار مفید هستند. از آنجایی که پیداریهای کاذب می‌توانند در این موقعیتها امری معمول باشند لذا آزمون واقعیت اهمیت می‌یابد. اینجاست که دکمه آزمون واقعیت روی ماسک خواب می‌تواند مفید باشد. ابزارهای الکتریکی برای جلوگیری از اشتباهات در رؤیاها بسیار مفید هستند اما Nova از این ویژگی زیرکانه کمال استفاده را می‌برد. اگرچه نمونه زیر شامل یک پیداری کاذب نیست اما این جنبه استثنایی Nova را ثابت می‌کند.

در کنار ساحل روی تخت خوابیدم و Nova را به سرم بستم و سعی کردم به خواب بروم و یک تجربه رؤیایی داشته باشم. موسیقی بلندی از یک آپارتمان نزدیک کافه‌ای که روی صخره بزرگی بود به گوش می‌رسید. من بالا رفتم و از میان پنجره وارد آنجا شدم. در عرض میزی که عده‌ای روی آن شام می‌خوردند حرکت کردم. همسایگان نسبت به فریادهای من برای خاموش کردن موسیقی بی‌اعتنا بودند. لذا به تخت برگشتم. با این تصور که بیدارم دکمه آزمون واقعیت را فشردم. وقتی که هیچ نوری مطابق با آن ظاهر نشد، متوجه شدم که در حال رؤیا هستم.

اگر سرنخ‌ها به یک پیداری واقعی منجر شوند، فرصت مناسبی است که بعد از این پیداری موقت به رؤیا برگشته و به خواب آگاهی برسیم.

کارگاه سفال‌سازی را دیدم که کاملاً تغییر سازمان داده بود و هنرهای دیگری را هم به همراه برنامه‌های هنرهای دستی به آن افزوده بودند. نور روشنی مرتباً از جایی نزدیک چشمک می‌زد. پنداشتم که احتمالاً یک آموزشگاه عکاسی است و شخصی از دوربین فلش‌دار استفاده می‌کند. بیدار شدم و فهمیدم که آن نورها علائم و چشمکهای Nova بوده است.



بنابر این خیلی آرام دراز کشیدم و خوابیدم و از روش چرخشی در رؤیای جدیدم استفاده کردم. در صحنه جدیدی که پدیدار شد در مقابل در چوبی ایستاده بودم. چون می‌دانستم که در رؤیا هستم، به خودم گفتم که کارگاه سفال در طرف دیگر این در است، دستگیره را بچرخان و به صحنه قبل برگرد.

آگاهی و تصمیم‌گیری می‌تواند در طول خواب بیشتر شود. در اولین رؤیا و در آن غروب خاص، سرنخ به شکل نور چشمک زن لامپ اتاق ظاهر شد. در رؤیای دوم تابش شمع سرنخ بود.

مانند گستره آگاهی و هشیاری که دچار نوسان می‌شود، روشن‌بینی هم در بین رؤیاها نوسان دارد و کم و زیاد می‌شود. مزیت دیگر Nova این است که علائم ارسالی خود را هر چند دقیقه یکبار در چرخه خواب Rem تکرار می‌کند.

«در هوا جست‌وخیز می‌کردم، به طور کامل از آگاه بودن به رؤیایم لذت می‌بردم. در این لحظه توجهم به یک ماهی رنگین کمانی درخشان جلب شد که کمی دورتر از من قرار داشت. با هیجان و شیفتگی فراوان آن را در دستانتان گرفتم. ماهی وول می‌خورد و از خود لرزش ضعیفی ایجاد می‌کرد. درخشش گاه‌گاه او مثل نور سفید براقی بود که مرا متوجه این امر کرد که اینها علائم Nova هستند. سرنخهایی که به من فهماند که دارم خواب می‌بینم.»

هنگامی که برای اولین بار می‌خواستم از Nova استفاده کنم بسیار روی علائم آن حساس بودم. بنابر این میزان شدت نور آن را کم تنظیم می‌کردم. بعد از سالها وضعیتم بهتر شد و توانستم با تنظیمات نور شدیدتر نتایج بهتری

بدست آورم. در بررسی و کار با تنظیمات آن از علامت اختصاری NIRTS برای به یاد نگهداشتن تنظیمات کمک گرفتم. در این علامت اختصاری حرف N=تعداد علائم، I=شدت علائم، R=درجه علامت، T=نوع علائم، و S=میزان حساسیت علائم بود. تجربیات متعددی انجام شد تا به مطلوب‌ترین تنظیمهای خاص خودم دست یافتم و احتمالاً هنگامی که از این مرحله بالاتر رفتم به تنظیمات ساده‌تر و کم‌شدت‌تری نیاز خواهم داشت. ماسک Nova آنقدر راحت و ساده درست شده بود که هر زمان که می‌خواستم چه در خوابهای کوتاه و چه در زمان تحقیق در نیمه‌های شب از آن استفاده می‌کردم و خیلی سریع به آن عادت کردم.

خواب‌آگاهی رازی جادویی و جذاب است که من دیوانه‌وار جذب آن شده‌ام. آنچه مهم است این است که در طول سالها فرصتهای بی‌شماری یافته‌ام که از آنچه به ویژه در خواب‌آگاهی‌ها یاد گرفته‌ام در زندگی بیداری‌ام استفاده کنم، مخصوصاً در مواقع تصمیم‌گیریهای اخلاقی و تفکرات متوالی (و لحظه‌های مهم زندگی). این آمیختگی و درهم تنیدگی رؤیا و بیداری مرا کنجکاوتر و مشتاق‌تر می‌کند.

با مشاهده اینکه چگونه همه چیز در خواب‌آگاهی آشکار می‌شوند، بهتر دیدم که درک کنم چگونه تصور و برداشت من از واقعیتی به نام بیداری با برداشت، انتظارات، هدفها و اعمال من مطابقت دارد. اکنون، هنگامی که با یک موقعیت پرچالش و سخت روبرو می‌شوم از خودم می‌پرسم اگر این یک رؤیا بود چه استفاده‌ای می‌توانستم از آن بکنم؟ این کار مرا قدرت می‌دهد و درک می‌کنم که کشیده شدن در یک ماجرای مداوم اختیاری است! البته این نوع تفکر و برداشت نیاز به تمرین دارد، (چرا که قبل از این

به جای استفاده از تفکر و تصمیم‌گیریهای خلاقانه) به واکنش‌های عاداتی و کلیشه‌ای گرفتار می‌شدم و گمراه می‌گشتم. مخصوصاً زمانی که در مقابل موقعیتهای خاص که نیاز به هوشمندی و تدبیر داشت قرار می‌گرفتم. هنوز هم رسیدن به این چنین آگاهی چه در دنیای بیداری و چه رؤیا حقیقتی است که برایش مبارزه می‌کنم. کار کردن با Nova مرا بر روی هدفم متمرکز کرد و به من یاد داد که جاذبه، اعجاز و خوش‌خلقی می‌تواند در دو دنیای رؤیا و بیداری یافت شود.







Stephen-Laberge

## گذشته و آینده‌ی تحقیقات خواب‌آگاهی

حالتی از هشیاری وجود دارد که هر انسانی می‌تواند هر چیزی را تخیل کند. جز این هر کدام از ما در وجودمان استعداد بیکرانی را دارا هستیم. چند نفرمان تاکنون فرصت کرده‌ایم حتی یکی از آثار آنها را امتحان کنیم؟ اگر بخواهیم از خیالاتمان درباره چشم‌انداز گسترده زندگیمان صحبت کنیم، حتماً از رؤیاهایمان خواهیم گفت. در رؤیاهایمان، آزاد هستیم. حتی یک فرد زندانی در یک سیاه چال هم می‌تواند رؤیای پادشاهی در قصری زیبا را ببیند. و این معجزه رؤیاهاست.

مردم رؤیاهای خوب و بد بسیاری می‌بینند که ورای کنترل آنهاست. اما طبق اعتقاد بودائیان تبتی که حدود هزارسال است که به تمرین نوعی یوگای رؤیا می‌پردازند که شبیه همین خواب‌آگاهی ماست این امکان وجود دارد که ما بر رؤیاهایمان مسلط شویم و کنترل آنها را به دست بگیریم. یکی از تحقیقات علمی جدید در دانشگاه استنفورد یافتن مدارک و دلایل عینی برای اثبات این نظریه است.

طبق نظر ما هر انسانی می‌تواند خواب‌آگاهی را یاد بگیرد زیرا همه انسانها هر شب خواب می‌بینند. هر زمان که ما رؤیا می‌بینیم خودمان را در جهانی کامل می‌یابیم، که بی‌نهایت دارای جزئیات است، پرتحرک و شکوهمند مانند دنیای بیداری. این توانایی خلق دنیاهای جدید موهبتی

طبیعی برای ذهن بشر است. در رؤیاها این استعداد عجیب کاملاً تجلی می‌یابد. جهان‌هایی که ما در ذهنمان می‌سازیم کاملاً واقعی هستند و ما نمی‌توانیم از لحاظ واقعی بودن بین آنها و دنیای بیداری تفاوتی بگذاریم. خواب‌آگاهان چهارچوب ذهنی خود را طوری گسترش داده‌اند که به آنها اجازه می‌دهد تا درک کنند چه موقع در حال دیدن رؤیا هستند. از همان لحظه، آنها آزادند هر کاری که انتخاب کرده‌اند انجام دهند. این آزادی در دنیای بیداری به هیچ وجه تحقق نمی‌یابد. آزادیی که مملو از شگفتی، شادی و الهام و (بدون هیچ خطر و پیامد ناگواری) است. قوانین فیزیکی و اجتماعی در آنجا باطل می‌شوند. محدودیتها هم در این مرحله فقط همانهایی هستند که ذهن رؤیابین تصور می‌کند (و در بیداری به آن عادت کرده و وارد دنیای خواب می‌کند). حال چه کسی است که نخواهد چنین جانی را تحت فرمانش درآورد؟ امروزه، خواب‌آگاهی یک واقعیت است و اخیراً هزاران نفر از آن لذت می‌برند (و از فوایدش استفاده می‌کنند) و درباره‌اش تحقیق می‌کنند. در هر حال برای رسیدن به استعداد گسترش افق‌های وجود بشر به گسترش تحقیقات نیاز مبرم داریم.

زمان و تلاش لازم برای یادگیری خواب‌آگاهی آن مقدار است که اکثریت مردم به راحتی می‌توانند به آن پردازند. فن‌آوری‌های جدید هم به یاری مردم آمده‌اند تا در سرعت بخشیدن به یادگیری خواب‌آگاهی نقش خود را ایفا کنند اما نتیجه کامل و مؤثر زمانی حاصل می‌شود که از این فن‌آورها در کنار تمرینات و تلاشهای پرانگیزه استفاده شود.

موضوع دیگری که جای خاصی در تحقیقات دارند عوامل مؤثر مغزی — ذهنی هستند که مبنا و پایه خواب‌آگاهی است. این عوامل می‌توانند فرد

را به سمت رسیدن به خواب‌آگاهی هدایت کنند و از طریق آن بتوانند به هر نوع تجربه قابل تصویری دسترسی داشته باشند. یکی از این عوامل مغزی - ذهنی سطح خواب Rem است که در آن رؤیا می‌بینیم و طی آن می‌توان فهمید که چگونه فعالیت‌های مغزی در هنگام رؤیا دیدن تغییر می‌کنند. به منابع زیادی برای تحقیقات درباره حقیقت دقیق حالت خواب‌آگاهی و عوامل مغزی، بدنی و ذهنی که در این امر دخیلند نیاز است. وجود ابزار قابل اعتماد و مناسب برای ورود به خواب‌آگاهی دری به گنجینه وسیع کاربردهای باارزش خواب‌آگاهی خواهد گشود. در جهان نامحدود احتمالات، خلاقیت حاکم اصلی خواهد بود نه استثناها.

در عالم خواب‌آگاهی انسانها می‌توانند هر راه و روش دلخواه را امتحان کنند. خیالات و آرزوهایی که در بیداری ناممکن است را زنده کنند یا آینده‌هایی پر از موفقیت را شبیه‌سازی نمایند.

تجربه‌گری در خواب‌آگاهی کاملاً بی‌خطر است و هر آرزو و خواسته‌ای را چه در شغل، سیاست، علم، ورزش و ... چه در زندگی روزمره می‌توان قبل از انجام در خواب‌آگاهی آزمود و نتیجه آن را دید. تمرین در خواب‌آگاهی می‌تواند کیفیت مهارت‌های ما را در بیداری بالا ببرد و از آزمون و خطاهای پرهزینه در زندگی بیداری بکاهد. زمینه‌های تخیل ذهنی و خواب مصنوعی (هیپنوتیزم) هم برای هر کسی در خواب‌آگاهی قابل دسترسی است، زیرا رؤیاها فعال‌ترین پهنه تخیلات هستند و حتی برای کسانی که توانایی خلق تخیلات ذهنی پویا و یا ورود به وضعیت هیپنوتیزم عمیق را در عالم بیداری ندارند قابل دسترسی است.

همچنین امکان بهبود و ترقی استعداد شفاف‌دهی را بالا می‌برد، این



موضوع را در تحقیقات درباره تخیلات ذهنی ثابت کرده‌اند. مردم می‌توانند از خواب‌آگاهی برای کوتاه کردن زمان بیماری و یا بهبود عملکردشان و ترقی مهارت‌های بدنی خود بعد از یک آسیب جسمی استفاده کنند.

همه آنچه که این امکانات بالقوه را می‌تواند به ثمر بنشانند اختصاص تحقیقات بیشتر روی خواب‌آگاهی است. منابع و ظرفیت‌های بیشتری باید به کار گرفته شوند تا پیشرفت سریع‌تر روی دهد و به زودی این وسیله بی‌قیمت قادر شود تا به بشریت برای غلبه بر بحران‌های روحی و بیماری‌های جسمی یاری دهد. بسیار روشن است که ما به توسعه سریع ظرفیت‌هایمان برای درک نقش‌مان در روی زمین و تکامل یافتن و بقا و رشد در زمینه‌های حقیقی و جودمان نیازمندیم. خواب‌آگاهی وعده بزرگی برای کمک به ما در رسیدن به این هدف‌ها می‌دهد.

هدف اصلی ما تحقیق بر روی هشیاری و ارتباطات ذهنی - بدنی در طول خواب است. تمرکز اساسی ما روی خواب‌آگاهی یعنی وضعیتی از هشیاری با توانایی‌های استثنایی و بسیار بوده است. در طول خواب‌آگاهی افراد می‌توانند بیاندیشند و به روشنی به یاد آورند و از روی اراده واکنش نشان دهند. خواب‌آگاهی می‌تواند یک الگوی جدید برای تحقیقات خواب را ممکن سازد.

از آنجایی که خواب‌آگاهان می‌توانند با به دست آوردن تجربه‌های مفید رؤیاهایشان را کنترل کنند و در حالی که خواب هستند با آزمایشگاه در ارتباط باشند، دانشمندان اکنون می‌توانند مستقیماً وضعیت رؤیا را بررسی کنند. به مطالعات حقیقت و ذات هشیاری انسان پردازند و از کاربردهای خواب‌آگاهی در بهبود سلامتی انسان استفاده کنند.

### - تحقیقات درباره ابزارهای تلقین خواب‌آگاهی:

چون معتقدیم که خواب‌آگاهی برای هر کسی قابل یادگیری است اخیراً روشهای قابل دسترسی را ابداع کرده‌ایم که با تلاش و تمرکز ذهنی به کمک ما می‌آیند تا موفقیت ما را تضمین کنند. لذا به فکر توسعه ابزارهایی هستیم که رسیدن به سطح خواب Rem را به ما اطلاع دهند تا بتوانیم درک کنیم که در حال رؤیا هستیم.

ما مجموعه‌ای از محرکهای صوتی مانند نوارهای ضبط شده با این مضمون که «این یک رؤیاست» را آزموده‌ایم. همچنین به بررسی محرکهای لمسی و نوری پرداخته‌ایم. متوجه شدیم که نورها از بهترین انواع محرکها و هشدار دهنده‌ها هستند. از طرفی ابزار تلقینی دیجیتالی و کامپیوتری خواب‌آگاهی مانند dream link, dream light و آخرین آنها Nova dreamer را توسعه دادیم که نتایج بسیار امیدوارکننده داشته‌اند. با توسعه و تکمیل این ابزارها و فن‌آوریهای جدید امیدواریم بتوانیم خواب‌آگاهی را به طور گسترده‌ای در دسترس عموم قرار دهیم.

### ابزارهای هشداردهنده و تمرینات ذهنی:

مطالعات مقدماتی dream light حاکی از این بود که ۵۵٪ از ۴۴ مورد حداقل یک خواب‌آگاهی در طول هر مطالعه داشته‌اند. تحقیقات در این زمینه ثابت می‌کند که وقتی هشدارهای نوری با تمرینات ذهنی همراه می‌شوند بسیار مؤثرتر از زمانی هستند که از هشدارها به تنهایی استفاده شود. در این مرحله نمی‌دانستیم که چه درجه‌ای از نور مؤثرتر است. بنابراین

چهار درجه از شدت نور را مقایسه کردیم (۱، ۲، ۴ و ۸ پرتو نوری در هر ثانیه) و ۳ نوع تمرین ذهنی (MILD، نوعی روش شناختی برای درک و تشخیص محرکهای نوری و تلقین های فراهینوتیزی).  
این آزمون در یک گروه ۴۰ نفره انجام شد. اکنون در حال بررسی هشدارهای دیگر مانند صداها و لرزشها هستند.

### - لازمه‌های فیزیولوژیکی و درآمیختگی محرکها:

چهار نوار مغزی (EEG) و ۴ نوار فیزیولوژی دستگاه عصبی از ۱۲ تا ۲۴ نفر جمع‌آوری شد که با تابش نور در طول خواب Rem تحریک شده بودند. گزارشهای درهم آمیختگی نورها با محتوای رؤیا و نوارهای مغزی و دیگر اندازه‌گیری فیزیولوژیکی با هم ربط داده شدند. گاهی افراد پرتوهای نوری را در رؤیا می‌دیدند و گاهی نمی‌دیدند. با استفاده از یک کامپیوتر نوار مغزی و فیزیولوژی دستگاه عصبی را فوراً و قبل از تحریک محرکها تجزیه تحلیل کردیم تا تفاوت آنها را بعد از اضافه شدن محرکهای نوری مقایسه کنیم. به این طریق بهترین زمان برای استفاده از محرکها به ما یاد داد که چگونه خواب‌آگاهی را با نور بهبود ببخشیم.

### ارتباطات ذهنی - بدنی در طول رؤیا بینی:

پرداختن مداوم به تحقیقات در زمینه خواب‌آگاهی ما را به ارتباط بین ذهن و بدن هدایت کرد. در یک سری مطالعات که در ادامه می‌آید کشف کردیم که تجربه‌های رؤیایی متعدد مانند تخمین زدن زمان، تنفس، امضا کردن، شمردن و فعالیت جنسی تأثیراتی روی مغز رؤیابین و با تأثیر

کمتر روی بدن او می‌گذارد و به‌طور چشمگیری شبیه تأثیرات فیزیولوژیکی همین اعمال در هنگام بیداری روی مغز و جسم فرد است. (این کشف بسیار مهمی بود که ارزش رؤیا و خواب‌آگاهی را بالا برد و نشان داد این اعتقاد که رؤیاها اموری غیرواقعی و ساخته توهمات ذهنی ما هستند و هیچ ارزشی ندارند کاملاً اشتباه است. وقتی تأثیر اعمال و اندیشه‌های ما در زندگی و جسم و روح ما همانند تأثیر همان اعمال و اندیشه‌ها در بیداری است پس می‌توانیم از این فرصت استثنایی عمرمان که مقدار کمی هم نیست و در عین حال خطرات و ضررهای دوران بیداری را هم ندارد استفاده کامل را ببریم). در زیر به چند نمونه از این یافته‌ها می‌پردازیم:

۱- شباهت حرکت چشم در زمان بیداری و رؤیا: ما کشف کردیم که همبستگی بسیار بالای بین تغییر جهت نگاه کردن در خواب‌آگاهی و حرکتهای چشم ثبت شده در بیداری وجود دارد. حقیقت این است که ما استفاده از حرکتهای چشم را به عنوان علائم و اشاراتی در تمام تجربیاتمان به شکل یک کار عاداتی روزانه درآورده‌ایم و استفاده می‌کنیم. (در خواب‌آگاهی هم از همین اشارات چشمی برای فهماندن مقصودمان استفاده می‌کنیم).

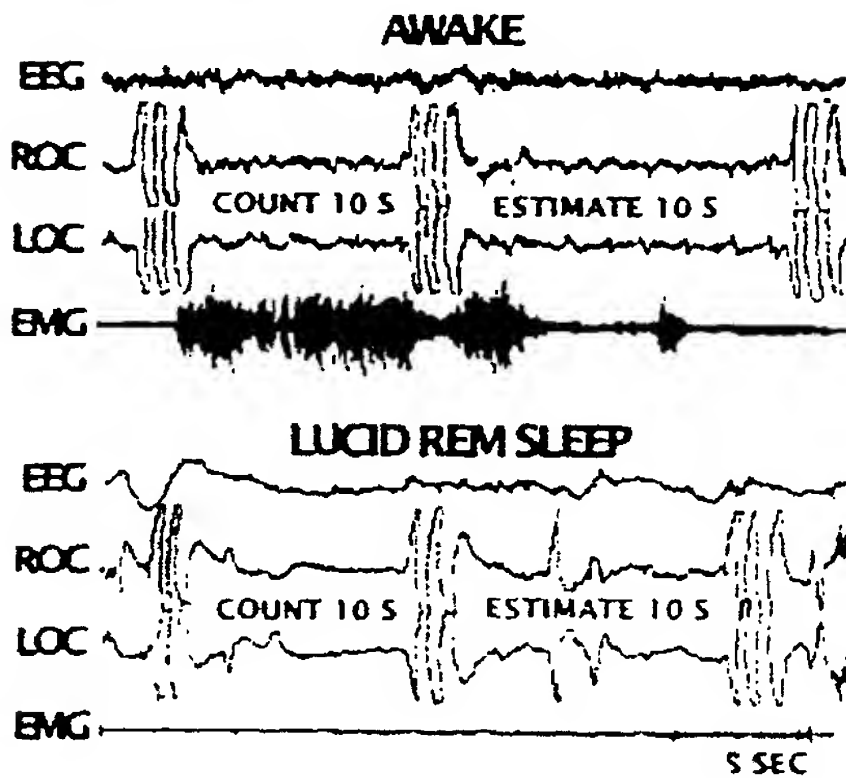
۲- ارتباط با بیرون از درون خواب‌آگاهی: در یکی از تلاشهایمان برنامه‌ریزی کردیم تا ظرفیت و توانایی خواب‌آگاهان را در ایجاد ارتباط با دنیای بیداری در هنگام خواب بالا ببریم. در این مرحله، آنها توانستند با اشارات حرکتی چشم بارها با دنیای بیداری ارتباط ایجاد کنند، هر چند به خاطر پیچیدگی کار مشکل بود به موقع بتوانند کار را اجرا کنند.

در مطالعات گذشته توانسته بودیم انجام کارهایی ساده و ابتدایی را با

کمک پوشاندن دستکش‌هایی که دارای حسگرهای حرکت‌سنج دیجیتال بودند ضبط کنیم. در آن زمان ابزارهای ما بسیار ابتدایی بودند و نمی‌توانستیم جزئیات مورد نیاز و اشارات ریز حرکت دست را برای درک تفاوتها اندازه بگیریم. ابزارهای جدید بسیار پیشرفته تر هستند. ما امیدواریم که برای خواب‌آگاهان این امکان را ایجاد کنیم که به وسیله اشارات دست (مانند زبان اشاره آمریکایی) با دنیای بیداری ارتباط یابند تا بتوانیم گزارشهای خواب را در همان زمان رؤیا ثبت و ضبط کنیم.

۳- زمان رؤیا: رؤیاها به راستی چقدر طول می‌کشند؟ (در گذشته معتقد بودند رؤیاها یک لحظه بسیار کوتاه طول نمی‌کشند و کارهایی که مثلاً در بیداری ممکن است چندین ساعت وقت بخواهد در رؤیا در یک لحظه کوتاه انجام می‌گیرد). اما ما قادر شده‌ایم از طریق پرسش از رؤیابینان و انجام تحقیقات لازم فاصله‌های مختلف زمانی را برآورد کنیم. رؤیابین‌ها شروع و پایان یک فاصله زمانی را با اشارات حرکتی چشم به ما اطلاع می‌دادند و ما آن را با زمان واقعی مورد مقایسه قرار می‌دادیم.\* در هر دو مورد، یعنی بیداری و خواب فاصله زمانی تخمین زده شده بسیار به هم نزدیک بودند. به نمودار زیر توجه کنید. در قسمت بالای نمودار که زمان بیداری را نشان می‌دهد شرکت کنندگان ابتدا با حرکت چشم شروع کارشان را اطلاع دادند، سپس شروع به شمردن از ۱ تا ۱۰ نمودند سپس با حرکت چشم پایان کار شمارش و شروع تخمین شمارش تا ۱۰ را بدون شمردن و فقط ذهنی نشان دادند و بالاخره با حرکت سوم چشم پایان تخمین را هم اطلاع دادند. با دقت در نمودار پایین که همین کار را در رؤیا انجام دادند می‌بینیم که زمان صرف شده برای انجام همین کار چقدر به هم نزدیک است.

«نمودار زمان تخمین زده شده در بیداری و خواب‌آگاهی»



EEG = نوار مغزی

ROC, LOC = نوار چشم راست و چپ

EMG = نوار برق‌نگاری ماهیچه

«دمنت و کلیت من» هم در یک بررسی، ۵ آزمونی را در ۵ یا ۱۵ دقیقه پس از شروع چرخه‌های Rem بیدار کردند و از ایشان پرسیدند چه مدت گذشت؟ ۴ تن از آنها توانستند زمان صحیح را رقم بزنند. همین بررسی نشان داد که رؤیاهایی که پس از ۱۵ دقیقه خواب Rem گزارش شوند بلندترند تا آنها که پس از ۵ دقیقه Rem باشند.»

«نکته دیگر این است که ممکن است بعضی از خوانندگان اعتراض کنند که: ولی من رؤیاهائی داشته‌ام که در آنها انقضای زمان به نظرم به قدر

سالیان یا حتی طول عمر بوده است. ما همه این طوریم، ولی من اعتقاد دارم این به نظر آمدن انقضای زمان در رؤیا نیز به همان صورت است که در سینما و در تئاتر. اگر در فیلمی ببینیم که شخصی نیمه شب چراغی را خاموش و لحظاتی بعد پس از طلوع خورشید زنگ ساعتی را خاموش می‌کند با وجود این که می‌دانیم فقط چند ثانیه گذشته اما می‌پذیریم که هفت یا هشت ساعت سپری شده است. فکر می‌کنم در رؤیاها هم سازوکار مشابهی عمل می‌کند و احساس انقضای زمان طولانی را بوجود می‌آورد. من درباره احساس اینکه زمان ممکن است برابر با زمان ساعت نباشد بحثی ندارم. با این وجود شواهد خواب‌آگاهی ما با زمان، بیانگر آن است که مدت انجام یک کار در رؤیا همان قدر است که انجام واقعی آن.

۴- کنترل تنفس در طول خواب‌آگاهی: ما فیزیولوژی ۳ خواب‌آگاهی را ثبت کردیم که از آزمودنی‌ها خواسته شد دو کار انجام دهند، یکی تنفس سریع و یکی نگهداشتن نفس و هنگام عوض کردن عملکردشان با علائم حرکت چشم آن را نشان دهند. (می‌خواستیم بدانیم الگوی تنفس در رؤیا مانند زمان بیداری است یا خیر). آنها با موفقیت موارد فوق را ۹ بار انجام دادند. در هر نمونه یک فرد متخصص توانست به طور صحیحی از روی نوارهای فیزیولوژیکی به قضاوت و بررسی پردازند. (نتایج نشان داد که الگوی تنفس در هر دو زمان بیداری و خواب یکسان است).

۵- برتری جانبی مغز در طول خواب‌آگاهی: فعالیت سطح امواج آلفای مغزی گیجگاهی چپ و راست ۴ آزمودنی هنگامی که به اعمالی مانند آواز خوانی یا شمردن اعداد می‌پرداختند ثبت شد. نتایج شبیه انجام همین اعمال در بیداری بود. یعنی در حین آوازخوانی نیمکره راست فعال‌تر از چپ و

در هنگام شمارش برعکس بود، یعنی نمیکره چپ فعال‌تر بود. این عملکرد نوبتی نمیکره‌های مغز در بیداری هم همین گونه است.

#### ۶- پاسخهای فیزیولوژیکی به مسائل جنسی در خواب‌آگاهی:

۲ خواب‌آگاه یکی مرد و یکی زن برای این آزمون انتخاب شدند. نتایج نشان داد که الگوهای فعالیت فیزیولوژیکی در طول یک رؤیای جنسی بسیار شبیه همین تجربه در بیداری است. مثلاً در زنها با اوج گرفتن لذت جنسی بلندی نیش مهبل ایشان افزایش می‌یابد. (آهنگ تنفس، فعالیت ماهیچه‌های مهبل و جریان در آن به بالاترین حد خود می‌رسد. تنها ضربان قلب زیاد شدت نگرفت و این از فوائد ارضای جنسی برای کسانی که به خاطر مشکلات قلبی دکتر آنها را از انجام فعالیت جنسی برحذر داشته است.) اوج لذت جنسی هم در رؤیا نه طولانی و نه شدیدتر از بیداری بود. تمام تغییرات جسمی و فیزیولوژیکی در مردها هم مانند زنان افزایش می‌یابد. افزایش آهنگ تنفس، جریان خون در آلت، نعوظ و یا سست شدن آلت پس از انزال دقیقاً مانند زمان بیداری بود.

این مطالعات آشکار کرد که تأثیرات وقایع رؤیا روی مغز و بدن بسیار شبیه تأثیرات واقعی این اعمال در تخیلات زمان بیداری است. لذا فعالیتهای رؤیا و خواب‌آگاهی می‌تواند برای درمان و سلامتی مفید باشد زیرا این پدیده یک نیروی بسیار قوی از تخیل ذهنی با خود دارد.

#### ۷- نوارهای مغزی از خواب‌آگاهی: در مطالعات گذشته ثابت کردیم

که خواب‌آگاهی‌ها عموماً در طول فعالیت غیرارادی شدید سیستم عصبی شروع می‌شوند. در این هنگام میزان نبض انگشتان، شدت تنفس و نامنظمی آن، و فعالیت حرکت چشم بالا می‌رود. اینها ثابت می‌کنند که



روشن‌بینی در طول فعالیت نسبتاً زیاد مغز صورت می‌گیرد و فعالیت کافی دستگاه عصبی مرکزی قبل از رسیدن به هشپاری ضروری است. در هر حال، اطلاعات کمی از اتفاقات خاصی که در مغز روی می‌دهند داریم. آیا این فعالیتها در تمام مغز روی می‌دهند یا در منطقه خاصی از آن؟

در یک مطالعه مقدماتی، توزیع فعالیت امواج مغزی را از ۲۸ الکترودی که به پوست سر متصل کرده بودیم رسم کردیم و دسته‌های مختلف بسامد امواج مغزی را در قبل و بعد از روشن‌بینی در ۵ خواب‌آگاهی از یک نفر آزمودیم. جالب‌ترین نتایج در تجزیه و تحلیل مقدماتی در سطح امواج آلفا (۸-۱۲ هرتز) بود، جایی که فعالیت آلفا در نیمکره چپ پشت مغز و در اولین ۳۰ ثانیه روشن‌بینی کم می‌شود.

انجام یک تجزیه و تحلیل جدید روی چند خواب‌آگاهی در دانشگاه استنفورد از نسبت فعالیت آلفای چپ و راست مغز تنها یک تفاوت در شروع روشن‌بینی نسبت به تحقیق قبلی نشان داد. این تفاوت در کم شدن فعالیت آلفا در منطقه آهیانه چپ بود. عموماً کم شدن فعالیت آلفا نشان‌دهنده تشدید فعالیت مغزی است.

به علاوه خواب‌آگاهی باید با فعالیت نیمکره چپ مربوط باشد (جایی که مرکز زبان در آنجا قرار دارد). از اینجاست که برای خواب‌آگاه شدن تلقین زبانی بسیار مهم است و فرد باید با خودش این جمله را تکرار کند: این یک رؤیا است.

#### ۸- تحقیقات درباره کاربردها و فوائد خواب‌آگاهی:

علاوه بر ابزار تحقیقی پیشرفته در جستجوی علمی وضعیت رؤیا، خواب‌آگاهی می‌تواند پتانسیلی قوی برای مجموعه‌ای از کاربردهای عملی

ارائه دهد. این کاربردها شامل توسعه امداد فردی، بهبود اعتماد به نفس، غلبه بر بختکها، پیشرفت سلامت ذهنی و جسمی، تسهیل حل مسئله خلاقانه، و بسیاری موارد دیگر می‌باشد. علاقه عمومی در این مورد بسیار زیاد است. بیش از ده هزار نامه از سراسر دنیا دریافت کردیم که خواستار دانستن چیزهای بیشتری در مورد خواب‌آگاهی بودند. به همین خاطر می‌خواهیم کاربردهای بسیار مهم خواب‌آگاهی را جستجو کنیم. یکی از آنها استفاده از خواب‌آگاهی در غلبه بر بختکهاست. همین طور درمان ریشه ای ترسها. به این طریق نه تنها افراد می‌توانند بر مشکل بختک خود غلبه کنند بلکه می‌توانند در انجام بسیاری از کارها اعتماد به نفس و خود باوری خود را هم افزایش دهند. خواب‌آگاهی می‌تواند یک تجربه قدرت بخش باشد و این یکی از دلایلی است که می‌خواهیم این پدیده زیبا را برای عموم قابل دسترسی کنیم.

همچنین خواب‌آگاهی می‌تواند به کمک افراد معلول بیاید تا آرزوهای غیرممکن آنها را برآورده کند. فلج‌ها قادر خواهند بود در رؤیا با اراده خود بدوند، برقصد و پرواز کنند و همه حتی تجربه‌های عاشقانه و عاطفی را تجربه کنند و از آن لذت ببرند (شکستهای مختلف خود را در زندگی بیازمایند و برای نتیجه‌گیری بهتر دوباره به سراغ آنها بروند).

## منابع

در سالهای گذشته، تمرینها، روشها و موضوعات آموزشی توسعه یافته‌اند و اصلاح گردیده‌اند تا جایی که هر کسی می‌تواند خواب‌آگاهی را یاد بگیرد. موسسه روشن‌بینی (Lucidity) این آموزشها را با کمک روشها و ابزارهای مختلف ارائه می‌دهد. (منابع معتبر و بسیار خوبی در این زمینه وجود دارد) که می‌توان از طریق اینترنت و مخصوصاً سایت‌های:

[www.addall.com](http://www.addall.com), [www.amazon.com](http://www.amazon.com), [www.half.com](http://www.half.com) آنها را

تهیه کرد. ما در ادامه به معرفی بعضی از منابع بسیار معتبر و مهم در این زمینه می‌پردازیم که البته فقط یکی از آنها یعنی کتاب «خواب‌آگاهی» نوشته دکتر لابرژ به فارسی ترجمه شده است. بنده هم سعی کرده‌ام در تهیه این مجموعه که به معرفی کامل این رشته و موضوعات مرتبط به آن می‌پردازد از بهترین مقالات نوشته شده در سایت [www.lucidity.com](http://www.lucidity.com) استفاده کنم. این سایت توسط دکتر لابرژ ایجاد شده و به طور تخصصی به مقوله خواب‌آگاهی می‌پردازد. همچنین از کتاب ترجمه شده ایشان هم سودهای فراوانی برده‌ام. امیدوارم علاقه‌مندان و محققین دیگر به میدان بیایند و در اشاعه این پدیده زیبا که موهبتی الهی به نهاد بشر است ما را یاری دهند). اکنون در زیر به معرفی بهترین آثار نوشته شده در این باره می‌پردازیم:

۱- خواب‌آگاهی (lucid dreaming): نوشته دکتر لابرژ، انتشارات بالانتین، ۱۹۸۶ این اثری آغازین در این زمینه است که توانست خواب‌آگاهی را در بین عموم مردم گسترش دهد و آن را به عنوان زمینه‌ای با ارزش در تحقیقات علمی معرفی کند. این اثر هنوز هم بهترین منبع عمومی درباره خواب‌آگاهی و اثری لذت بخش برای مطالعه است. در این کتاب پدیده خواب‌آگاهی از زوایای مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است و با تاریخچه‌ای از تمرین خواب‌آگاهی در بین فرهنگهای بشری شروع می‌شود. دکتر لابرژ اولین روزهای تحقیق علمی در این باره را توصیف می‌کند و داستان تلاشهای موفقیت آمیزش را در تأسیس مدرسه تحقیقاتی درباره خواب را بیان می‌کند و امکان آگاهی در حین خواب را به اثبات می‌رساند. او درباره روشهای بسیاری در تلقین خواب‌آگاهی صحبت می‌کند، که شامل روشی که خود او برای دانستن خواب‌آگاهی های متعدد در یک شب استفاده می‌کند هم می‌شود. دیگر مطالب این کتاب عبارتند از: تئوریهای معاصر درباره عملکرد رؤیایی، کاربردهای خواب‌آگاهی، ارتباط خواب‌آگاهی با تجربه ترک بدن و تجربیات نزدیک به مرگ، امکان استفاده از خواب‌آگاهی به عنوان دروازه ای روشن به سوی حقایق روحی.

۲- جستجوی دنیای خواب‌آگاهی (exploring the world of lucid dreaming): نوشته استفان لابرژ و هاوارد رین گلد. انتشارات بالانتین، ۱۹۹۰- این اثر راهنمای عملی برای خواب‌آگاهان است. نیمه اول آن دارای دانستیهای پایه ای درباره رؤیا و خواب‌آگاهی است و دارای یک سری تمرین های پیش رونده برای توسعه مهارت خواب‌آگاهی می‌باشد. همچنین شامل فهرستی از علائم رؤیا و نشانه‌های شخصی و خاص رؤیاهای شما

است. در ادامه بازتاب، هدف و روش MILD و روش های به خواب رفتن آگاهانه که برپایه تمرینات یوگای تبتیان قدیم استوار است آمده است. روشهای تلقینی بعد از استفاده از تمرینات نگهداری و ادامه دادن خواب آگاهی توضیح داده شده‌اند. بعد از معرفی روشهای خواب آگاهی تلقینی، دکتر لابرز یافته‌های خودش را درباره ریشه رؤیاها که بر روی نظرات اخیر در علوم ادراک و آگاهی قرار دارد ارائه می‌کند. اینها پایه‌هایی ایجاد می‌کند تا روشهای به کارگیری خواب آگاهی در بهبود زندگی و سلامت انسان بر روی آنها استوار گردد که اینها در نیمه دوم کتاب تشریح شده‌اند. کاربردهای توضیح داده شده در کتاب عبارتند از: دیدن وقایع جذاب و دلخواه، استفاده از خواب آگاهی در تحقیقات، تمرین رسیدن به مهارتهای مختلف زندگی، حل خلاقانه مسئله و مشکلات، غلبه بر بختکها، شفادهی و بهبود بیماری، کشف هشیاری های وسیع و تجربه های روحی. در ادامه هم داستانهایی لذت بخش را که بسیاری از خواب آگاهان از تجربیات خود گفته‌اند و بیانگر کاربردهای وسیع خواب آگاهی است آمده است.

### ۳- یک دوره آموزش خواب آگاهی (A course in lucid dreaming):

نوشته دکتر لابرز و لینه لویتان، موسسه روشن‌بینی، ۱۹۹۵ - این دوره یک برنامه آموزشی جامع خانگی است. در این دوره شما از دوره مبتدی یعنی بازخوانی رؤیاها و آشنایی با علائم رؤیاهایتان تا دوره پیشرفته آموزش می‌بینید. همه روشهای خواب آگاهی تلقینی در آنجا آورده شده است. تمرین های تمرکز فکر شما را در توسعه و ترقی نیروهای ذهنی مورد نیاز برای یافتن مهارت خواب آگاهی یاری می‌دهند. جداول و چارتهای شما را

برای ارزیابی میزان مهارت و پیشرفت خودتان همراهی می‌کنند. این دوره ۵ واحد دارد و نیاز به حداقل ۴ ماه برای تکمیل آن دارید. کتاب درسی این دوره همان «جستجوی دنیای خواب‌آگاهی» است. همراه با این دوره بسته Nova dreamer ارائه می‌گردد.

۴- ذهن آگاه، مغز خواب (conscious mind, sleeping brain):  
ویرایش توسط جین گاکنباخ و دکتر لابرژ، انتشارات پلنوم ۱۹۸۸ - نوزده  
محقق خواب‌آگاهی و دیگر متخصصان در شکل‌گیری این مجلد عالمانه  
شرکت کرده‌اند. در این اثر طیف وسیعی از نظرات درباره خواب‌آگاهی و  
مطالعات آن ارائه شده است و یک مرجع پایه‌ای و اساسی برای هر کسی  
که در این زمینه علاقه‌مند مطالعه و یا استفاده از آنها در درمانهای بالینی  
است می‌باشد. سر فصلهای این اثر عبارتند از: ادبیات، فیزیولوژی روان،  
شخصیت، درمان، تجربیات شخصی، مراتب مربوط به هشیاری و ...

۵- کنترل رؤیاها (controlling your dreams): استفان لابرژ -  
نوارهای صوتی ۶۰ دقیقه‌ای (۱۹۸۷). این نوارهای صوتی شامل سخنرانیهای  
عمومی دکتر لابرژ است که کاملاً آگاهی‌بخش و الهام‌انگیز است. از آن  
می‌توان به عنوان یک مقدمه عالی برای آگاهی درباره موضوعات مربوط به  
خواب‌آگاهی و یا به عنوان یک یادآوری کننده استفاده کرد. این اثر در  
سایت [www.amazon.com](http://www.amazon.com) قابل دسترسی است.

۶- خواب‌آگاهان (The lucid dreamer): ملکوم گودوین - انتشارات  
سایمون و شاستر، ۱۹۹۴ - متنی با توضیحات زیبا و تقریباً همراه با ۲۰۰  
عکس تمام‌رنگی و سیاه و سفید از ماسکهای تقریباً مشهور رؤیابینی و  
تصاویر نقاشیهای ذن، هنر بومی استرالیا، نقاشی آمریکای شمالی و آثاری از

بومیان معاصر، سور رئالیستها و شیزوفرنیستها. این اثر دارای متنی عالی، اندیشمندانه و تحقیقی الهام گرفته از خواب‌آگاهی است و از همان ابتدا متنی استعاری و فلسفی دارد.

۷- تلقین جذاب خواب‌آگاهی (trance induction of lucid dreaming): استفان لابرژ - موسسه روشن‌بینی - ۱۹۹۳ - این CD چهار دقیقه‌ای تلقینی جذاب برای یاری شما در خلق یک ذهن منظم است تا خواب‌آگاهی به راحتی روی دهد. تلقین هیپنوتیزمی با آرامش یابی تدریجی شروع می‌شود و با تجسم تصاویر آرام بخش همراه می‌شود. همینکه توانستید به مرحله آرامش ذهنی برسید دکتر لابرژ پیشنهادهایی برای ایجاد اعتماد به نفس به شما می‌دهد تا بهتر بتوانید به خواب‌آگاهی برسید. در طی این اثر راهنمایی می‌شوید تا یک سمبل و نشانه شخصی ابداع کنید تا شما را در درک اینکه در حال رؤیا دیدن هستید یاری دهد. همراه این CD اثری موسیقایی توسط روبرت ریچ قرار داده شده است.

۸- ذهن رؤیایی ما (our dreaming mind): نوشته رابرت. ل. وان دِ کاستل، انتشارات بالانتین، ۱۹۹۴ - این اثر برداشتی بسیار عالی درباره محدوده وسیع تحقیقات رؤیا است: نوشته‌ای جامع و عالی که توسط یکی از پیشقدمان این رشته نوشته شده است.

۹- خواب‌آگاهی‌ها (lucid dreams): نوشته سیلیا. ای. گرین، انتشارات هاینس هامیلتون، لندن، ۱۹۶۸ - این کتاب اثری است کلاسیک که دکتر لابرژ را برای شروع مطالعاتش درباره خواب‌آگاهی تشویق کرد و برانگیخت. گرین ادبیات منتشر شده و ناقص خواب‌آگاهی را تکمیل کرد. او به تکمیل کارهای کسانی چون مارکوس دِ سنت دِ نِیز و فردریک وان ادن

پرداخت. او این ادبیات را با نمونه های تاریخی از اطلاعات خودش یکجا جمع کرد تا تصویری اندیشمندانه و مختصر از پدیده شناسی خواب‌آگاهی ارائه کند. هر چند این اثر قدیمی است اما هنوز هم برای سالها قابل مطالعه است.

۱۰- رؤیاها و نحوه هدایت آنها (dreams and how to guide them):  
 نوشته مارکوس هروی دست دینیز، انتشارات داک ورس، لندن، ۱۹۸۲-  
 مارکوس به عنوان یک پیشقدم بزرگ در هنر خواب‌آگاهی، ابتدا این تحقیق خواب‌آگاهی را در سال ۱۸۶۷ منتشر کرد و هنوز هم این اثر بسیار جدید و صحیح و روشن در این باره است. او تجربیات شخصی خودش و پیشرفت توانایی اش در کنترل خواب‌آگاهی ها را شرح می دهد.

#### «منابع ترجمه شده برای این اثر»

- 1-How to Remember your dreams/ The lucidity institute/ 1989
- 2-A thousand and one nights of exploring lucid dreaming/  
 Lynne levitan/ 1992/ the lucidity institute.
- 3-Prolonging lucid dreams/ Stephen Laberge/ 1995/ The  
 lucidity institute.
- 4-An hour of wakefulness before morning naps makes lucidity  
 more likely/ Stephen laberge, leslie Phillips, lynne levitan/  
 1994/ the lucidity institute.
- 5-A fool's guide to lucid dreaming/ lynne levitan/ 1994/ lucidity  
 institute.
- 6-Adventures with the nova dreamer/ keelin/ 1995/ lucidity  
 institute.
- 7-Out of body experiences and lucid dreams/ Lynne levitan,  
 Stephen laberge/ lucidity institute.
- 8-Testing the limits of dream control: the light and mirror  
 experiment/ Lynne levitan, Stephen laberge/ 1993/ lucidity  
 institute.



9-Lucidity research, past and future/ Stephen laberge/ 1993/ lucidity institute.

10-Lucid dreaming FAQ/ 2004/ lucidity institute.

11-Principles and practice of lucid dreaming/ Stephen laberge, H. Rheingold/ 1990/ Ballantine

این منبع فصل ششم از کتاب جستجوی دنیای خواب آگاهی است.

۱۲- خواب آگاهی/ دکتر استفان لابرژ / ترجمه افشین آزادمنش / ۱۳۸۲ /

تهران.

«بعضی منابع که در نوشتن مقاله‌های انگلیسی مورد استفاده بوده است»

1-lucid dreaming/ laberge.s/ 1985/ Ballantine/ new York/

2-conscious mind, sleeping brain: perspective on lucid dreaming/ gackenbach.j, laberge.s/ 1988/ plenum/ new york.

3-Voluntary control of respiration during Rems sleep/ laberge.s, dement. w/ 1982/ sleep research.

4-Lucid dreaming: physiological correlates of consciousness during Rem sleep/ laberge. S, levitan.L, Dement.w/ 1986/ journal of mind and behavior

5-The best time for lucid dreaming/ levitan/ 1990.

6-Lucid dreaming: dawning of the clear light/ sparrow.G.S/ 1976/ Virginia beach/ A.R.E. press.

7-Beyond the body/ blackmore. S/ 1983/ London/ Granada.

8-Out of body experiences/ Green. C.E/ 1968/ London/ Hamish Hamilton.

9-Awake in the dark: imageless lucid dreaming/ L. magallon/ 1987.